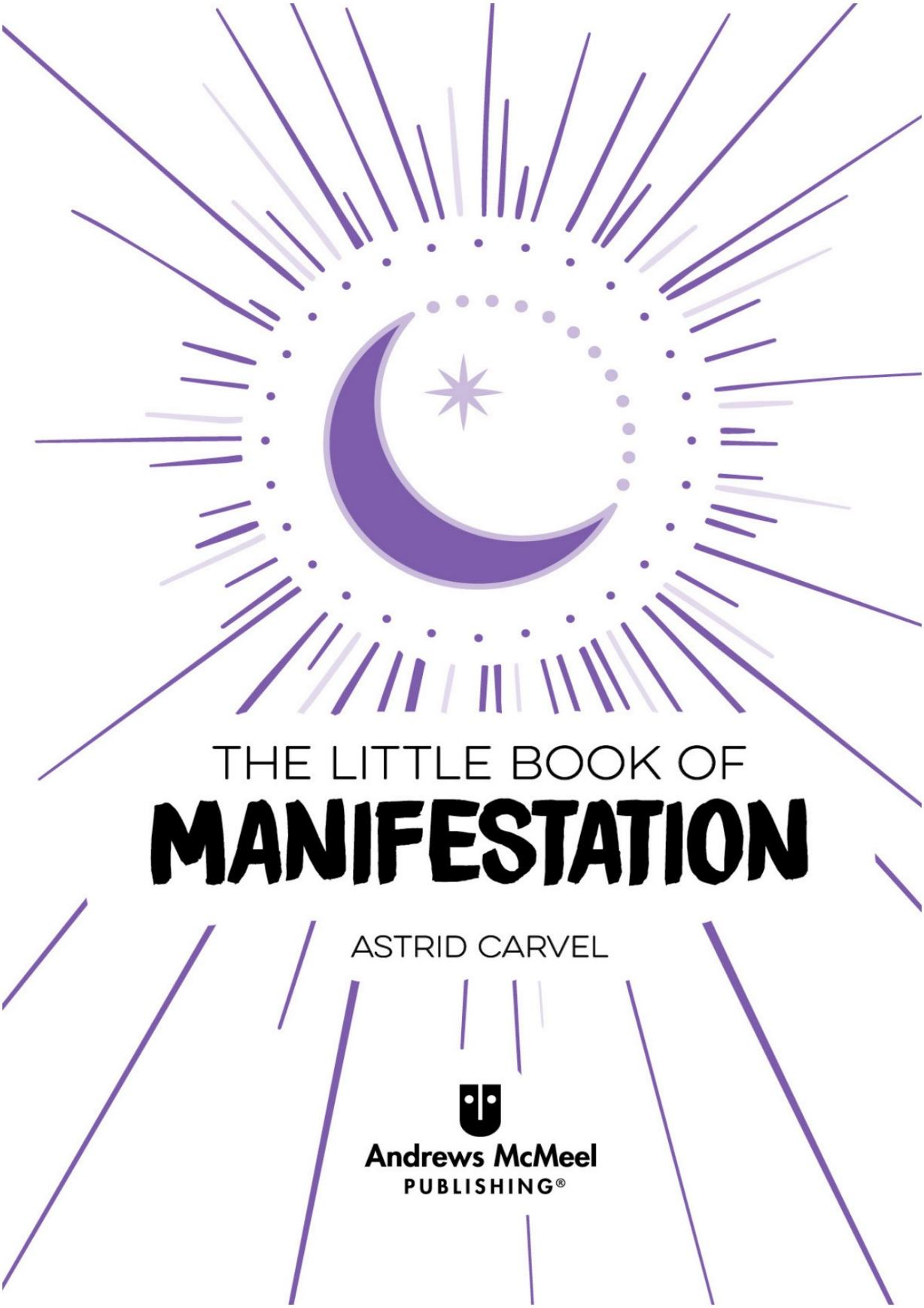
Machine Translated by Google

THE LITTLE BOOK OF MANIFESTATION

ASTRID CARVEL

Machine Translated by Google



THE LITTLE BOOK OF MANIFESTATION

ASTRID CARVEL

Andrews McMeel
PUBLISHING®

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

The Little Book of Manifestation telif hakkı © 2023, Summersdale Publishers Ltd.'ye aittir. İllüstrasyonlar © 2023, Summersdale Publishers Ltd. ve Shutterstock'a aittir. Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, incelemeler bağlamında yeniden basımlar dışında, yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Andrews McMeel Andrews
McMeel Universal'in bir bölümünü yayınlıyor
1130 Ceviz Sokağı, Kansas Şehri, Missouri 64106

www.andrewsmcmeel.com

ISBN: 978-1-5248-8613-4
Kongre Kütüphanesi Kontrol Numarası: 2022937685

Metin: Hannah Bowstead
Editör: Jean Lucas Tasarımcı:
Rhea Wyss Prodüksiyon
Editörü: Elizabeth A. Garcia Prodüksiyon
Müdürü: Chadd Keim

DİKKAT: OKULLAR VE İŞLETMELER Andrews McMeel
kitapları, eğitim, iş veya satış promosyonu amaçlı toplu alımlarda miktar indirimleriyle mevcuttur. Bilgi için lütfen Andrews McMeel Yayıncılık Özel Satış Departmanına e-posta gönderin: specialsales@amuniversal.com.

Machine Translated by Google

İçindekiler

GİRİŞ

BİRİNCİ BÖLÜM

TEZAHÜR NEDİR?

İKİNCİ BÖLÜM

TEZAHÜRÜN KISA BİR TARİHİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TEZAHÜRÜN TEMELLERİ

BÖLÜM DÖRT

TEHLİKE UYGULAMALARI

BEŞİNCİ BÖLÜM

GERÇEKLEŞTİRMEK

ÇÖZÜM

KAYNAKLAR

Machine Translated by Google

SORUMLULUK REDDİ

Yazar ve yayıncı, burada yer alan herhangi bir bilginin yanlış kullanımı veya yanlış anlaşılmasından veya burada yer alan bilgilere göre hareket eden veya bunlara dayanan herhangi bir birey veya grubun maruz kaldığı sağlık, mali veya başka herhangi bir kayıp, hasar veya yaralanma için sorumluluk kabul edemez. Bu kitaptaki görüş ve önerilerin hiçbiri, özel durumunuza aşina olan bir doktorun tıbbi görüşünün yerine geçmeyi amaçlamaz. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz varsa, lütfen profesyonel tavsiye alın.

Machine Translated by Google

giriiş

Hayallerinizi gerçeğe dönüş türme gücüne sahip olduğunuz gerçekten doğru mu? Muhtemelen, bu kitabı aldıysanız, hayalinizdeki kariyere ulaş mak, ruh eş inizi bulmak veya sağlığınızı ve mali durumunuzu iyileş tirmek için tezahürün gücünü zaten duymuş sunuzdur. Ve biraz bilgi birikimi ve sağlıklı dozda odaklanma ve çabayla, tezahür gerçekten de tüm bunları ve daha fazlasını baş armanıza yardımcı olabilir. Bu kitap tezahür için rehberiniz olacak. Sonraki bölümlerde, tezahür ettirmenin ne olduğunu açıklayacak, tarihini inceleyecek ve baş lamak için bilmeniz gereken her şeyi ortaya koyacaktır. Ayrıca, hedeflerinize ulaş manıza yardımcı olacak çok çeş itli tezahür teknikleri ve uygulamaları ve ayrıca bir kez baş ladıktan sonra ivmeyi sürdürmeniz için tavsiyeler sağlar. Tezahürle daha önce hiç karş ılaş madıysanız veya onun neler yapabileceğini duyduysanız ve daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız, bu kitap en derin arzularınızı gerçekleş tirme yolculuğunuza baş larken size eş lik edecek. Hayatınızı değiş tirmeye baş lamanın zamanı geldi.

Machine Translated by Google

CHAPTER ONE:

WHAT IS MANIFESTATION?

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Hayallerinizi gerçekleştirmek ve istediğiniz her şeyi elde etmek kulağa harika geliyor. Ama aslında tezahür nedir? Nasıl ve neden çalışır? Ve başlamak için neleri bilmeniz gerekiyor? Pek çok terim, görev ve teknikle tezahür dünyası yeni başlayanlar için kafa karıştırıcı ve bunaltıcı görünebilir, ancak bu bölüm tüm bunları çözmenize ve anlamanıza yardımcı olacaktır. Tezahür pratiğinin ardındaki temel inançlar ve ilkeler, bu ilkelerin bu şekilde çalışmasının nedenleri ve tüm bunların yaşamınızda gerçek bir değişiklik yapmanızı sağlamak için nasıl bir araya geldiği gibi temelleri kapsar.

Machine Translated by Google

"GÖZELLEŞ TİRME" NE ANLAMA GELİR?

"Tezahür", birçok farklı insan için birçok farklı anlama gelebilir, ancak basit bir tanımla, düşünceleriniz ve enerjiniz aracılığıyla arzularınızı hayata geçirme pratiği olabilir. Bu doğru: Tezahür yoluyla, aradığınız başarı, para veya aşk olsun, hayallerinizi ve arzularınızı gerçekleştirme gücüne sahipsiniz. Sayısız tezahür ettirme tekniği vardır ve bunların çoğuna bu kitapta daha sonra değineceğiz, ancak hepsinin ortak noktası, evrene tam olarak ne istediğinizi açıklığa kavuşturmak için düşüncelerinizi ve enerjinizi belirli bir hedefe odaklama pratiğidir. . İnanç ve çabayla, alıcı olduğunuz sürece arzuladığınız şey yaşamınızın yolunu bulacaktır. Hedeflerinizi tezahür ettirme uygulamaları ve teknikleri, tezahür etmenin yol gösterici ilkesi olan çekim yasası denen bir şeye dayanır.

Machine Translated by Google

ÇEKİ M KANUNU

Tüm evreni yöneten bir dizi temel yasa vardır. Tezahürü uygulayanlar için çekim yasası böyle bir yasadır. Bu yasa, enerjimizi neye odaklarsak onu hayatımıza çekebileceğ imiz ilkesidir. Vücudunuzu bir mıknatıs gibi düş ünün: eğ er kendi içinizdeki pozitif enerjiye odaklanırsanız, o zaman evrenden pozitif enerji çekebileceksiniz. Eski "zıtlar birbirini çeker" deyiş ini unutun; çekim yasasında ise tam tersidir. Benzer benzeri çeker, pozitif enerji pozitif enerjiyi çeker, negatif enerji negatif enerjiyi çeker. Ama merak etmeyin, kontrol sizde ve hayatınıza neyi çekeceğ inize veya tezahür ettireceğ inize siz karar vereceksiniz. Çekim yasası tezahürü mümkün kılan ş eydir: Evren size istediğ iniz her ş eyi vermeye hazırdır, eğ er siz onu çekmeye hazır ve istekliyseniz.

Machine Translated by Google

TİTREŞİM VE FREKANS

Çekim yasasını daha iyi anlamak için titreşim ve frekans kavramlarını keşfetmeye yardımcı olur. Evrendeki her şey, tüm enerji sürekli hareket halindedir. Bu titreşimdir. Tüm bu enerji farklı oranlarda titreşir ve bir şeyin titreşme hızı onun frekansıdır. Belirli bir frekansta titreşen bir şey, benzer bir frekansta titreşen diğer şeyleri çekme gücüne sahiptir. Çekim yasasına göre "benzer enerji"nin "benzer enerji"yi çekmesinin nedeni budur. Düşüncelerimizin de bir titreşim frekansı vardır ve bu nedenle frekansımızı değiştirerek belirli şeyleri tezahür ettirebilir veya realitemize çekebiliriz. Kendinizi öfke ve olumsuzluk duygularıyla çevrelerseniz, titreşim frekansınız düşer ve olumsuz deneyimleri çekersiniz. Ancak mutluluk ve pozitiflik duygularına odaklanırsanız, frekansınızı yükseltebilir ve iyi şeyler tezahür ettirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

GÖRSELLEŞTİRME

Evrenin size istediğinizi vermeye hazır olduğunu anladığınızda, arzularınızı iletmenin bir yolunu bulmalısınız. Görselleştirme, tam da bu nedenle tezahürün temel bir bileşenidir. Görselleştirme teknikleri, tezahür ettirmeye çalıştığınız şeyi kesinlik ve netlikle resmetmenize yardımcı olur. Bu, özellikle hedefe ulaşmakla birlikte gelecek duyguları görselleştirebiliyorsanız, hedefinize ulaşmak için odaklanmanızı ve motivasyonunuzu artırır. Görselleştirme, hayalinizi temsil eden resimleri topladığınız fiziksel bir vizyon panosu şeklini alabilir veya tamamen zihninizde gerçekleşebilir. Önemli olan, hedefinize zaten ulaştığınızı, bunun nasıl göründüğünü, duyulduğunu ve hissettirdiğini gerçekten hayal edebilmenizdir. Bu, frekansınızı yükseltecek, enerjinizi hayatınıza çekmek istediğiniz her şeyin enerjisiyle aynı hizaya getirecektir.

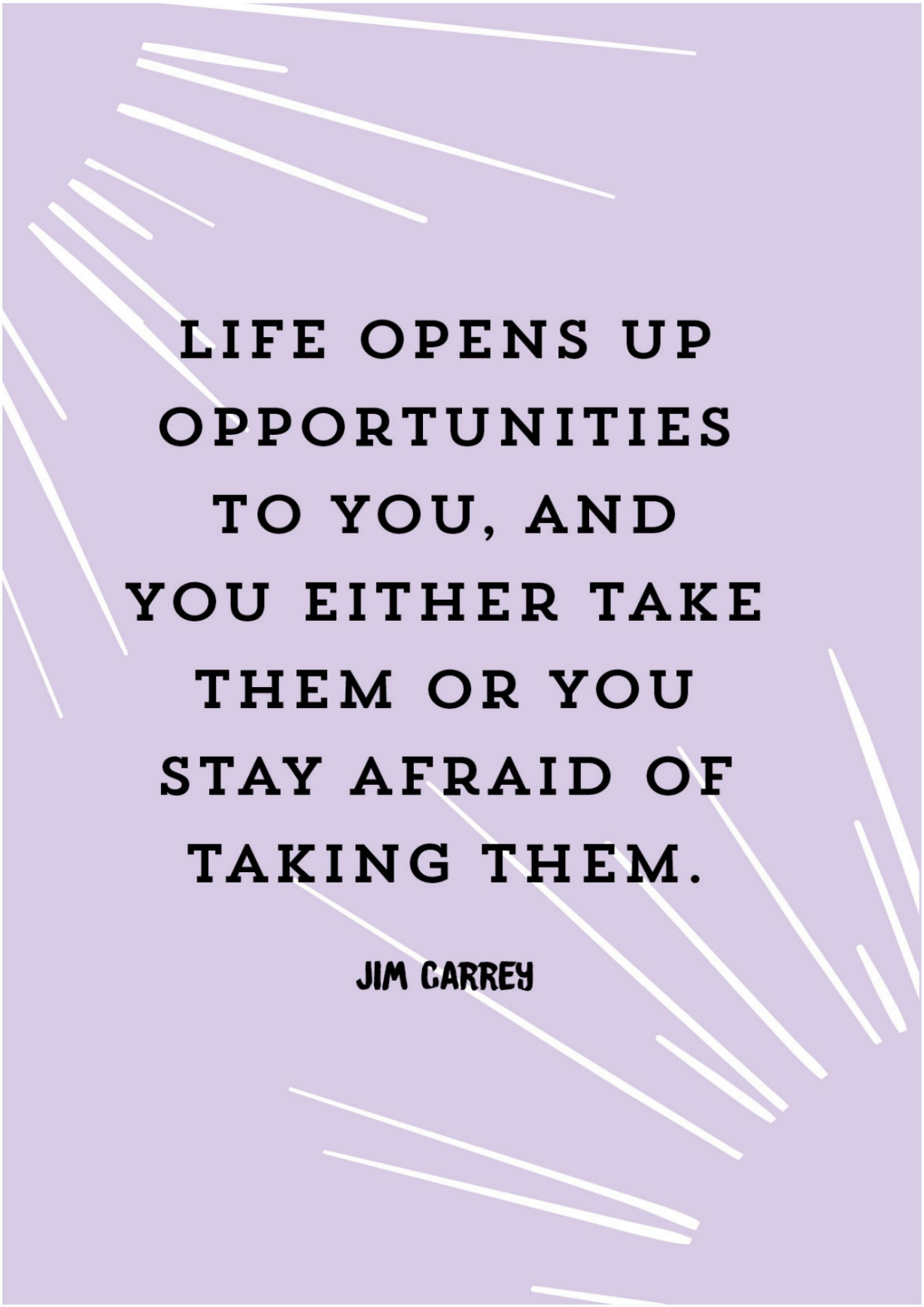
Machine Translated by Google

ZOR İ Ş E Gİ Rİ N

Tezahür sadece ne istediğ inizi düş ünmek ve ona odaklanmakla ilgili değ ildir.

Ne yazık ki, görselleş tirmeden sonra arkanıza yaslanıp değ iş imin anında olmasını bekleyemezsiniz. İ ş e koyulmaya ve arzularınıza göre hareket etmeye hazırlıklı olmalısınız. Tezahürü evrenle aranızdaki bir iş birliğ i olarak düş ünmek yardımcı olur: evrene tam olarak ne istediğ inizi söylediniz ve ş imdi hedefinize ulaş mak iç in onunla birlikte ç alış malısınız. Örneğ in, zenginlik göstermek isteyen biri, olası yan iş leri araş tırmaya baş layabilir ve hatta iş yerinde maaş zammı isteyebilir. Bu süreç boyunca, önünüze ç ıkan fırsatlara aç ık olmanız önemlidir. Bir iliş kiyi tezahür ettirmeye ç alış ıyorsanız ve birisi size bir etkinlik iç in bilet teklif ediyorsa, bu evren size ruh eş inizin sizi orada beklediğ ini söylüyor olabilir! Çaba gösterin, değ iş ime aç ık olun ve evreni dinleyin.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BUNU GERÇEKLEŞTİR

Tezahürü hayal ürünü ya da gerçek olamayacak kadar iyi diye reddeden pek çok insan bulacaksınız. Bu eleştirilerin çoğu, tezahürün sihir olduğu ve size parmaklarınızın şıklatmasıyla sonsuz dilekleri yerine getireceği şeklindeki yanlış inançtan kaynaklanmaktadır. Bu bir yanlış anlama. Tezahürün temel önermesi -benzer benzeri çeker- çoğu insan tarafından kolayca kabul edilen bir şeydir. Birine karşı nazik olursanız, onların da size karşı nazik olma olasılığı çok daha yüksektir. Bu kadar basit! Aynı şekilde, hayalinizi düzenli olarak olumlu bir ışıkta düşündüğünüzde ve görselleştirdiğinizde, onu gerçekleştirmek için daha fazla ilham alacak ve motive olacak, ayrıca yolunuza çıkan olumlu fırsatlara daha açık olacaksınız. Unutmayın: tezahür, başarıya ulaşmanıza yardımcı olacak bir araçtır. Tüm sorunlarınızı bir gecede çözemez! Ama zaman ayırmaya, çaba göstermeye ve sabırlı olmaya istekliysen, tezahür seni harika yerlere götürebilir.

Machine Translated by Google

CHAPTER TWO:

A BRIEF HISTORY OF MANIFESTATION

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İ nançlar ve tezahür teknikleri, yıllar boyunca çeş itli düş ünürler tarafından
ş ekillendirilmiş ve etkilenmiş tir. Aş ağ ıdaki sayfalar, tezahürün tarihini, on
dokuzuncu yüzyıl Yeni Düş ünce hareketindeki kökenlerinden, çekim yasasının
geliş imine, daha yakın zamanlarda tezahürün popülerleş mesine ve
eriş ilebilirliğ ine kadar gösterir. Bu bölüm ayrıca baş arılarını tezahür etmeye,
görselleş tirmeye veya çekim yasasına bağ layan bir dizi ünlü yüzü tanıtıyor.
Yüzyıllar boyunca pek çok hayata fayda sağ layan tezahürün kalıcı gücünün daha
büyük bir takdirini kazanacaksınız.

Machine Translated by Google

PHINEAS QUIMBY VE YENİ DÜŞÜNCE

Tezahür ve çekim yasasının temelleri, on dokuzuncu yüzyılın başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan Yeni Düşünce hareketindedir. Eski Yunanlılar, Romalılar, Mısırlılar, Çinliler, Hindular ve Budistler gibi kültürlerden gelen "eski düşüncenin" manevi halefi olan Yeni Düşünce, insanların doğası gereği ruhsal varlıklar olduğunu ve yaşamlarımızı ve deneyimlerimizi zihinsel durumlarımız aracılığıyla tezahür ettirdiğimizi öne sürer. Pek çok insan, hipnozcu Phineas Quimby'nin Yeni Düşünce'nin kurucusu olduğunu düşünür. 1802'de doğan Quimby, gençliğinde tüberkülozdan acı çekti, ancak kısa süreli neşe veya heyecanın semptomlarını hafiflettiğini fark etti. Daha sonra zihnin bedeni etkileme yeteneğine hayran kaldı. Zihnin hastalığın nedeni olduğuna ve bu nedenle doğru zihinsel duruma ulaşılırsa tedavi olabileceğine inanıyordu. Bu temel inanç, yalnızca hastalık ve sağlığa odaklanmış olsa da, zamanla bugün tanıdığımız tezahür ilkelerine dönüşecekti.

Machine Translated by Google

ÇEKİ M YASASININ KÖKENLERİ

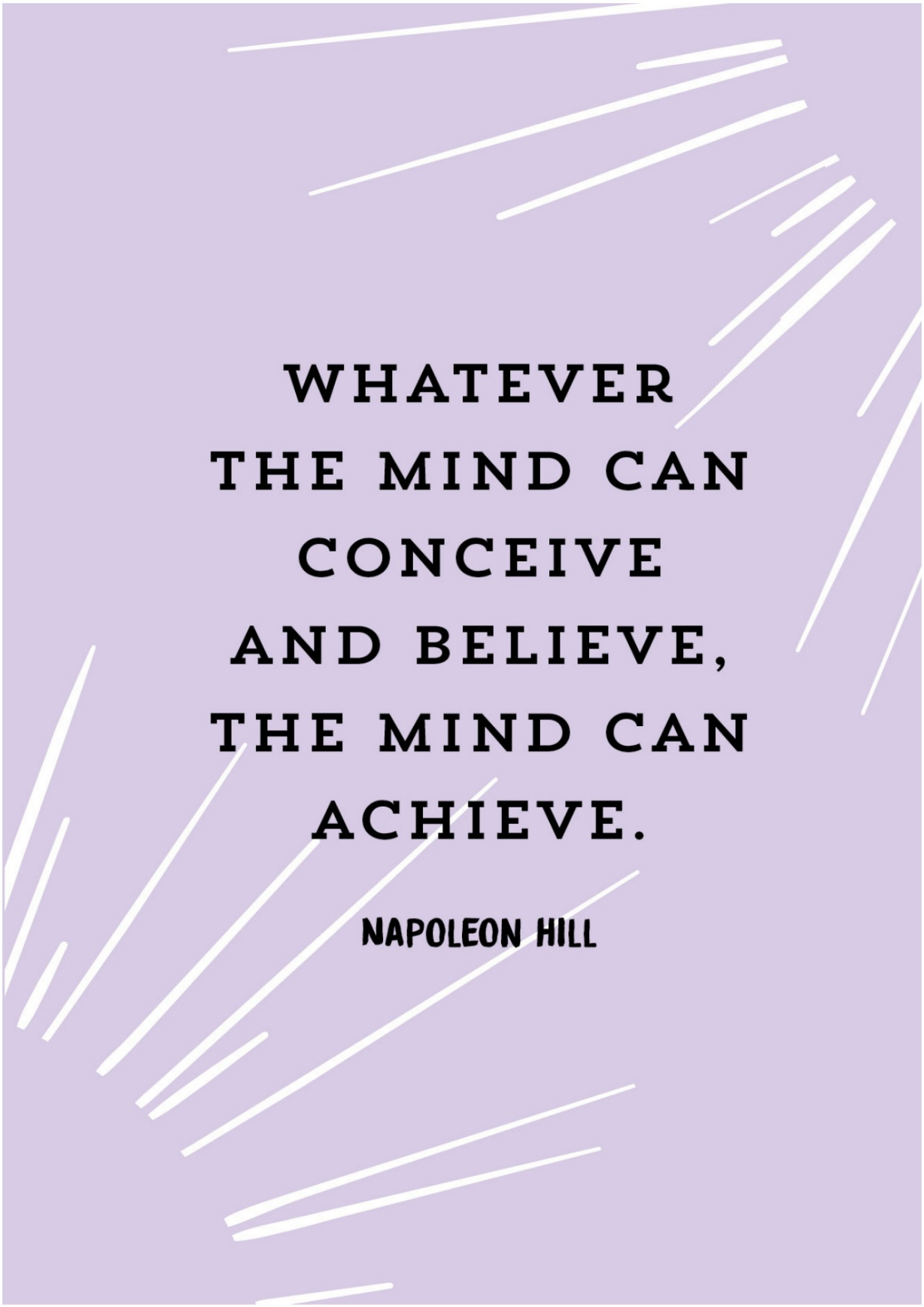
Çekim yasasının yankıları eski öğ retilerde ve Yeni Düş ünce geleneğ inin baş langıcında bulunabilse de, ilke on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısına kadar resmi olarak tanımlanıp geliş tirilmemiş ti. Birçok kiş i, önemli bir Yeni Düş ünce figürü olan Prentice Mulford'u çekim yasasını ve nasıl çalış tığ ını açıklayan ilk kiş i olarak görüyor. Mulford'un 1886 ile 1892 yılları arasında yayınlanan Your Forces and How to Use Them adlı çalış ması, düş üncelerimizin çevremizdeki dünyayı nasıl etkilediğ ini ve tanımladığ ını net bir ş ekilde açıklayarak, çekim yasasına iliş kin modern anlayış ımızın temelini oluş turur. En önemlisi, Mulford aynı zamanda, çekim yasasının yaş am olaylarından ve fırsatlardan maddi mülklere ve servete kadar her ş eyi etkileyebileceğ ini savunarak, bu ilkeleri fiziksel sağ lığ a önceki odaklanmanın ötesine geniş leten ilk kiş ilerden biriydi.

Machine Translated by Google

20. YÜZYIL

Quimby ve Mulford gibi öncülerin izinden giderek artan sayıda düşünür ve yazar, 20. yüzyılın başlarında Yeni Düşünce ilkelerini geniş letmeye başladı. İş adamı ve avukat William Walker Atkinson, çalışma hayatının stresinden dolayı fiziksel ve ruhsal bir çöküntü yaşadı. İyileşmesini çekim yasasına bağlayarak şifayı Yeni Düşünce hareketinde buldu. 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarındaki deneyimleri hakkında yaklaşık yüz kitap yazdı, irade ve konsantrasyonun başarılı çekiciliğin temel bileşenleri olduğuna inanıyordu. Bir başka göze çarpan tezahür öncüsü de Wallace Delois Wattles. Daha geniş bir kitle için çekim yasasının gizemini çözmede çok önemli bir rol oynayan 1910 tarihli Zengin Olma Bilimi kitabını yazdı. Wattles, aynı ilkenin finansal başarı için de geçerli olduğunu göstermek için Quimby'nin zihinsel şifa konusundaki çalışmasını geniş letti ve aynı zamanda, bugün tezahür pratiğinin çekirdeğini oluşturan yaratıcı görselleştirme tekniğini de destekledi.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

DEMOKRATİ K OLUŞ TURULDU

1937'de, çekim ve tezahür yasasını geniş letmede ve yaygınlaş tırmada çok önemli olacak baş ka bir çalış ma yayınlandı. Düş ün ve Zengin Ol, Napoleon Hill, herkesin beklenti, arzu ve azim yoluyla zenginlik ve baş arı gösterebileceğ ini belirten bir "Baş arı Felsefesi" tanımlar. 15 milyondan fazla kopya sattı. Tezahür ilkeleri giderek daha eriş ilebilir hale geliyordu ve bu ancak 20. yüzyıl ilerledikçe devam etti. 1980'lerde Jerry ve Esther Hicks, gerçeklerimizi düş üncelerimiz ve dikkatimiz aracılığ ıyla ortaya koyabilen yaratıcılar olduğ umuz öğ retisini popüler hale getirdiler. Aynı sıralarda, Yeni Düş ünce yazarı Louise Hay, öncelikle olağ anüstü baş arılı kitabı You Can Heal Your Life (1984) adlı kitabında, olumlu bir zihniyet elde etmek ve gerçekliğ i etkilemek için olumlamaların kullanılmasını teş vik ediyordu. Mesaj daha net hale geliyordu: baş arı sadece ayrıcalıklı olanlar için değ il, düş ünce ve enerji gücüyle herkes tarafından elde edilebilir.

Machine Translated by Google

SIR

Pek çok çağ daş tezahür pratiğ i, 2006'daki çok önemli bir çalış madan ortaya çıktı: Rhonda Byrne'nin Sırrı. Aynı yıl yayınlanan bu belgesel film ve beraberindeki kitap, hareketin o dönemde önde gelen isimlerinden bazılarıyla yapılan röportajları ve tanıklıkları içeriyor.

Mevcut çalış maları temel alan The Secret, çekim yasasını net bir ş ekilde ortaya koyuyor ve istediğ imiz hayatları yaratmamızı sağ lamak için nasıl çalış tığ ını açıklıyor. Byrne, en derin arzularınızı tezahür ettirmek için üç aş amalı bir sürecin ana hatlarını çiziyor - "sor, inan, al" - ve çekim yasası aracılığ ıyla tezahür etmenin temel yönleri olarak görselleş tirmenin ve minnettarlığ ın önemini vurguluyor. The Secret'taki "sor, inan, al", görselleş tirme ve ş ükran gibi kilit fikirlerin çoğ u, modern tezahür uygulamalarının ve tekniklerinin temel bileş enleri haline geldi.

Machine Translated by Google

ÜNLÜ BAŞARILAR

The Secret'tan bu yana, birçok ünlünün kendilerini tezahüre inananlar olarak ifade etmesi veya çekim yasasının temel ilkeleriyle aynı hizaya gelmesiyle, tezahürün şöhreti ve popülaritesi arttı.

Oprah Winfrey , manifesto'nun en ünlü takipçilerinden biridir. Mayıs 2007'de bir röportajda The Color Purple filmindeki rolünü nasıl gösterdiğine inandığı hakkında konuştu. Gösterisinde, web sitesinde ve ötesinde sık sık tezahür kitaplarını ve figürlerini onaylayarak tezahürün gücünün sesli bir savunucusudur.

Jim Carrey , tezahür etmeye inanan bir diğer kişidir. Şubat 1997'de The Oprah Winfrey Show'da, ünlü olmadan önce her gün müreffeh bir oyunculuk kariyerine sahip olduğunu hayal ettiğini, hatta bir gün kazanacağını bilerek kendisine 10 milyon dolarlık bir çek yazdığını açıkladı. Ve tahmin et ne oldu? O yaptı!

Will Smith, olmayı seçtiğimiz kişi olduğumuza olan inancını başarısının nedeni olarak gösteriyor ve kendinize gerçekten inanırsanız, evrenin hedefinize ulaşmanıza izin vereceğini söylüyor.

Arnold Schwarzenegger, görselleştirmeyi hem vücut geliştirme hem de oyunculuk kariyerine çekmek için nasıl kullandığından bahsetti. Bay Evren vücut geliştirme ünvanını kazanacağını ve bir aktör olarak ün kazanacağını biliyordu çünkü bu sonuçları görselleştirmek tüm şüphelerini ortadan kaldırmıştı.

Lady Gaga, başarılı bir müzisyen olma hayalini gerçeğe dönüştürmek için olumlu olumlamalar kullandı. Doğrulamalarının bir gün gerçekleşeceğine gerçekten inanıyordu ve haklıydı.

Bunlar, yaşamlarına olumlu değişimi çekmek ve harika şeyler başarmak için tezahür teknikleri ve uygulamaları kullanan ünlü yüzlerden sadece birkaçı.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BUGÜN TEZAHÜRÜ

Sır, tezahürün popülerleş mesine yardımcı olsa da, uygulama artık sosyal medya sayesinde her zamankinden daha büyük ve daha geniş kitlelere ulaş ıyor. Geç tiğ imiz birkaç yıl boyunca, Instagram ve Twitter gibi sitelerde görselleş tirme gibi tezahür ve ilgili uygulamalara olan ilgi arttı. Özellikle TikTok, #manifestation veya #lawofattraction etiketli gönderilerin milyarlarca görüntüleme toplayarak tezahürü tartış mak ve ipuç larını paylaş mak iç in devasa bir platform sağ ladı. Konunun popülaritesi, belki de pozitif enerjiye olan artan ihtiyaç ve ileriye bakma nedeniyle veya birç oğ u iç gözlem ve kiş isel bakıma daha fazla odaklandığ ı iç in, koronavirüs pandemisi kilitlenmeleri boyunca arttı. Gerç ekten de, birç ok ç ağ daş tezahür takipç isi, tezahür uygulamasının sakinleş tirici, hatta terapötik ritüellerinin yanı sıra olumlu düş ünmeye odaklanması nedeniyle onu sağ lık ve kiş isel bakımın bir parç ası olarak görüyor. Kesin olan bir ş ey var: Tezahür teknikleri daha önce hiç bu kadar kolay eriş ilebilir olmamış tı, bugün onları denemek iç in mükemmel bir zaman.

Machine Translated by Google

CHAPTER THREE:

THE BASICS OF MANIFESTATION

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Artık çekim yasasını, tarihini ve hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için nasıl çalıştığını bildiğinize göre, tezahürü nasıl uygulayacağınızı düşünmeye başlamanın zamanı geldi. Bir tezahür seansında neler olduğunu, etrafa atılan bazı kelime ve deyimlerin aslında ne anlama geldiğini veya etkili bir şekilde tezahür ettirmek için hem maddi hem de zihinsel hangi araçlara ihtiyacınız olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Tezahür büyük bir konudur ve tüm bu yeni bilgiler karşısında biraz bunalmış hissetmek doğaldır. Ama endişelenme. Bu bölüm, güvenle uygulamaya başlayabilmeniz için tezahürün bu temel temellerini parçalara ayırır ve açıklar.

Machine Translated by Google

TEMEL TEZAHAT ADIMLARI

Yeni başlayan biriyseniz, beş ana adımda bir tezahürü (yani, tek bir şeyi tezahür ettirme eylemi) düşünmek yardımcı olabilir:

1. Neyi tezahür ettirmek istediğinizi seçin
2. Arzularınızı görselleştirin ve/veya yazın
3. Engelleri tanımlayın ve kaldırın (tezahür blokları olarak da bilinir)
4. Harekete geçin
5. Kabul edin ve minnettar olun

Bu adımlar ve bunların nasıl gerçekleştirileceği bir sonraki bölümde çok daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır, bu nedenle kafanız karışırsa paniğe kapılmayın. Genellikle bir tezahür oturumu ikinci adımla ilgilenecektir: görselleştirme ve komut dosyası oluşturma. Bir seansa oturduğunuzda neyi tezahür ettireceğinizi zaten seçmiş olacaksınız ve bu süre zarfında hedefinizi görselleştirecek ve çok sayıda teknik kullanarak evrene güçlü bir mesaj göndereceksiniz. Zamanla, sesleri, kokuları, mumları veya diğer yardımcıları kullanmak gibi kendi kişisel tercihlerinizi geliştireceksiniz. Ve hepsi bu kadar.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

TANITIM JARGON-BUSTER

Tezahür uygulayıcıları genellikle birçok farklı kelime ve terim kullanırlar ve bunların ne anlama geldiği her zaman açık değildir. Yaygın olarak kullanılan terimlerin bu listesi yardımcı olacaktır.

- "Komut dosyası oluşturma", tezahürlerinizi yazmayı içeren herhangi bir tezahür tekniğidir. Sosyal medyada çok popüler. Komut dosyası oluşturma yöntemleri, çoğunlukla, istediğiniz sonuca zaten ulaşmışsınız gibi, şimdiki zamanda veya geçmiş zamanda yazmanızı gerektirir.
- "Frekans" , enerjinin titreşme hızıdır, ancak bu terim aynı zamanda tezahür etmeye yardımcı olmak için belirli bir frekansa sahip sesleri ifade etmek için de kullanılır. Örneğin "aşk" frekansı 528 Hz'dir ve bir ilişki tezahür ederken bunu dinlemek evrene daha güçlü bir mesaj göndermeye yardımcı olacaktır.

- "Yaratıcı görselleştirme", tezahür ettirmeye çalıştığınız şeyin, neye benzediği, sesi, kokusu, tadı ve hissi dahil olmak üzere güçlü zihinsel imgeler oluşturma sürecidir. Bu, frekansınızı ve enerjinizi çekmeye çalıştığınız şeyle uyumlu hale getirerek, hedefinize ulaşmış olmanın duygularını deneyimlemenize yardımcı olur.
- "Olumlamalar", bilinçaltınızı yeniden programlamak ve kademeli olarak zihniyetinizi değiştirmek için kendi kendinize tekrarlayabileceğiniz kısa, olumlu mantralardır.
- "Tezahür blokları", başarılı bir şekilde tezahür etmenizi engelleyen veya engelleyen her şeyi ifade eder. Olumsuz inançları veya zihniyeti, toksik insanları ve ilişkileri, yanlış zamanlamayı ve kötü alışkanlıkları içerir (ancak bunlarla sınırlı değildir).
- Bir "melek sayısı", bir kişinin hayatında sürekli olarak ortaya çıkan bir dizi tekrarlanan rakamdır (örneğin 111, 222 veya 333). Aynı numarayı tekrar tekrar fark etmeye devam ederseniz, bu sizin melek numaranız olabilir. Farklı sayılar farklı anlamlara gelir, ancak hepsi evrenden gelen mesajlardır, sizi izleyen veya size rehberlik eden bir melek gibi.
- "İste, inan, al" The Secret'ta popüler hale gelen ve tezahür yoluyla arzularınızı çekme sürecinin ve çekim yasasının kısaltılmış halidir.

Machine Translated by Google

- "Evrene sor", "sor, inan, kabul et"in ilk adımına atıfta bulunur: evrene ne istediğ ine dair görselleş tirme, komut dosyası oluş turma veya baş ka bir yöntemle net bir mesaj göndermek.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

NEYE İHTİYACINIZ OLACAK

Tezahür etmeye başlamak için fazla bir şeye ihtiyacınız yok - sadece seanslarınızı yürütmek için sessiz bir alan. Ancak tezahür, hayatınızın entegre bir yönü haline geldikçe, bazı malzemelere yatırım yapmak isteyebilirsiniz.

- Günlük ve kalem: Tezahürlerinizi yazmanız gerektiğinden, bunlar herhangi bir komut dosyası oluşturma tekniği için gereklidir. Sizi pozitif enerji ve ilhamla dolduran bir günlük seçin veya onu kendiniz dekore edin.
- Mumlar ve kokular: Bunlar, enerjinize ve odaklanmanıza yardımcı olabileceği gibi, zaman geçirmek isteyeceğiniz çekici bir tezahür alanı da yaratabilir.

- Kulaklıklar veya hoparlörler: Tezahür seanslarınız sırasında ses frekanslarını kullanırsanız, onları çalmanın bir yolunu bulmanız gerekir. Gerçek daldırma için kulaklık seçin.
- Kristaller: Farklı kristallerin titreşimleri kendi enerjinizi yükseltebilir ve onları tezahür için mükemmel yardımcılar haline getirebilir.
- Adaçayı: Adaçayı lekesi yakmak, evinizi negatif enerjiden temizler. Sadece pencereleri açık tuttuğunuzdan emin olun ve evde çocuklarınız veya evcil hayvanlarınız varsa adaçayı yakmayın, doğru şekilde yapılmadığı takdirde dumanı solumak zararlı olabilir.

Machine Translated by Google

DOĞRU ZİHNİYET

Bu sadece havalı bir donanım almakla ilgili değil (hepimiz okula dönüş yeni kırtasiye hissini hala seviyor olsak da); Başarılı tezahür için daha önemli olan şey, doğru zihniyeti geliştirmektir. Tezahür yolculuğunuza başlarken bu nitelikleri geliştirmek için çalıştığınızdan emin olun.

- Pozitiflik: Tezahür ederken ve genel olarak hayatınız boyunca pozitif bir zihniyeti sürdürmeniz çok önemlidir. Unutmayın, pozitif şeyler pozitif enerjiye, negatif şeyler negatif enerjiye çekilir. Olumlu düşünerek ve davranarak hayatınıza yalnızca iyi şeyleri kabul ettiğinizden emin olun. Sadece iyi hisler!

- İnanç: Gerçekliğinizi tezahür ettirme gücüne sahip olduğunuza gerçekten inanmıyorsanız, o zaman işe yaramaz! Bunun nedeni, yaptığınız şeye inanmamanın titreşiminizi düşürmesidir, yani enerjiniz, tezahür ettirmeye çalıştığınız şeyin enerjisiyle uyumlu değildir. Bu nedenle, düşük güven, kendinden şüphe duyma veya şüpheciliğin sizinle hedeflerinize ulaşma arasında durmamasını sağlamak için biraz zaman ayırmaya değer.
- Sabır: Bir kariyer ya da ruh eşinizi ortaya koyuyorsanız, bu hemen gerçekleşmediğinde şaşırmayın. Bazı küçük şeyleri (bir telefon görüşmesi, 50 dolarlık bir hediye) bir gecede tezahür ettirmek mümkün olsa da, tezahür yoluyla en büyük hedeflerinize ulaşmak zaman alır, bu yüzden sabırlı olmanız gerekir. Evrenden gelen işaretlere dikkat edin ve sizi hedefinize yaklaştırabilecek fırsatların üzerine atlamaya hazır olun.
- İsteklilik: Herhangi bir şeyi tezahür ettirmek için, çaba göstermeye ve harekete geçmeye istekli olmalısınız. Evren sizi duydu ve sizin için çalışıyor, ancak pazarlığın size düşen tarafını tutmalısınız. Hayalleriniz için çok çalışmaya hazır değilseniz, onları gerçekten o kadar da istemediğinizi söylüyorsunuz. Öyleyse evren sana neden yardım etsin? Ayrıca, tam olarak beklediğiniz gibi olmasalar bile, evrenden gelen hediyeleri kabul etmeye istekli olmalısınız. Güvenin ve istekli olduğunuzu gösterin, yakında başarıya giden yolda olacaksınız.

Machine Translated by Google

CHAPTER FOUR:

MANIFESTATION PRACTICES

Machine Translated by Google

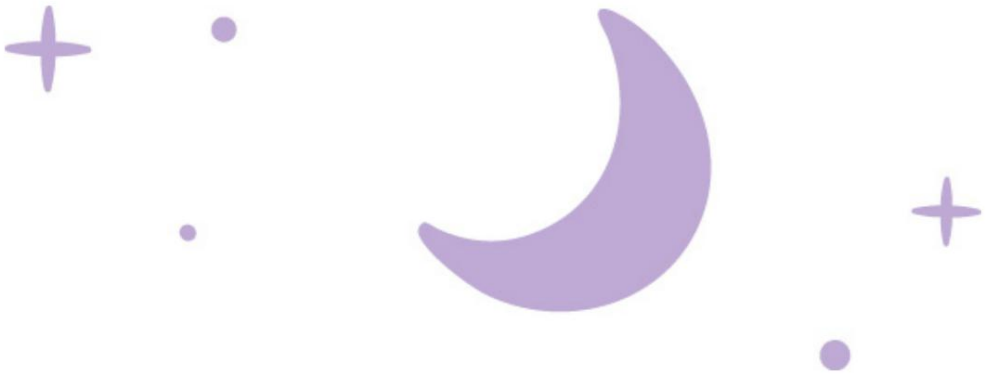
Machine Translated by Google

Tezahür etmeye başlama zamanı! Bir önceki bölüm, tezahürün nasıl beşaşamaya bölünebileceğini açıkladı: neyin tezahür edeceğini seçme, görselleştirme veya komut dosyası oluşturma, tezahür blokajlarını kaldırma, harekete geçme ve şükran gösterme. Bu bölüm, tezahürlerinizi seçmek için ipuçları, bir dizi yetenek ve zevke uygun görselleştirme ve komut dosyası oluşturma yöntemleri örnekleri ve en yaygın tezahür blokajlarından bazılarının üstesinden gelmek için tavsiyeler sağlayarak bu adımların ilk üçünü daha derinlemesine inceleyecektir. Bölümün sonunda, hepsini uygulamaya hazır olacak ve en büyük hayallerinizi hayatınıza çekmeye başlayacaksınız.

Machine Translated by Google

Neyin tezahür ettirileceğini seçin

Hayatınızda neyi tezahür ettirmek istediğinizi zaten biliyor olabilirsiniz veya bir fikriniz olabilir ama ayrıntılar konusunda biraz puslu olabilirsiniz veya ilk ipucuna sahip olmayabilirsiniz! Her halükarda, aşağıdaki ipuçları ve tavsiyeler, ne tür bir tezahürün kendiniz ve hayatınız için gerçek olacağını ve size ve çevrenizdeki insanlara faydalı olacağını belirlemenize yardımcı olacaktır. Dolayısıyla, her şeyi çözdüğünüzü düşünüyorsanız veya herkesin her şeyi çözmüş gibi görünmesi sizi korkutuyorsa, bu fikirler işinize yarayacak ve size fayda sağlayacaktır.



Machine Translated by Google

PARA ÖNEMLİ OLMAZSA

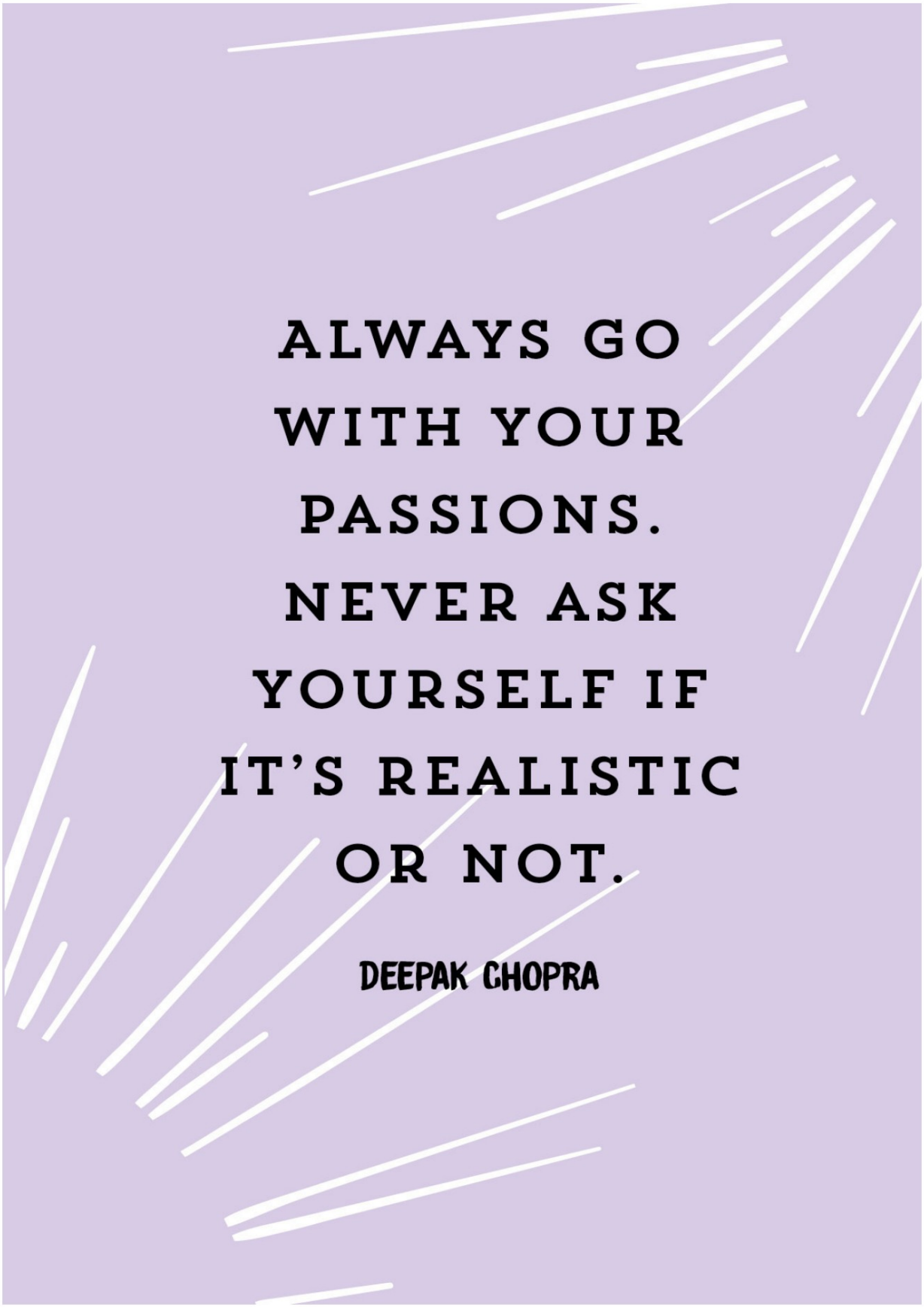
En derin arzularınızın gerçekte ne olduğunu düşünmek bunaltıcı olabilir. Başkalarının başarının neye benzediğine ilişkin beklentileri veya sosyal çevrenizde neyin normal ve kabul edilebilir olduğuna dair kendi inançlarınız nedeniyle kendinizi hayallerinizi sınırlarken bulmak kolaydır. Ancak çekim yasasıyla, sıkı çalışmaya hazırsanız her şey mümkündür. Şu şekilde düşünün: eğer para sorun olmasaydı, hayatınızda en çok yapmak isteyeceğiniz beş şey nedir? Yine de çalışmak ister miydin ve eğer öyleyse ne yapmak isterdin? Seyahat etmek ister miydin? Sevdiklerinizle daha fazla zaman geçirmek? Veya en sevdiğiniz hobinizi veya tutkunuzu geliştirmek mi istiyorsunuz? Bu, toplumun hedeflemeniz gerektiğini düşündüğünden çok hedeflerinizin ne olduğuna odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Bu şekilde, otantik benliğinize dayalı tezahürler yaratacaksınız ve çekim yasasıyla başarıya ulaşma olasılığınız çok daha yüksek olacak.

Machine Translated by Google

KORKMA

Büyük hayal kurmak korkutucudur. Çoğu insan, hayattan gerçekten ne istediklerini düşünmekten veya hayal etmekten kendilerini alıkoyarlar çünkü bunu başaramayacaklarından ve hayal kırıklığına uğrayacaklarından korkarlar. Büyük bir adım atıp başarısızlık ve utanç riskini göze almaktansa, sorun olmayan bir hayat, ilişki veya işte kapalı kalmanın daha iyi olduğuna inanıyorlar. Bu nedenle bazı insanlar size hayallerinizin "gerçekçi olmadığını" söylemeye çalışacak. Ama dinleme! Aklınıza koyduğunuz ve uğruna çok çalıştığınız her şeyi başarabilirsiniz. Bu yüzden, daha makul olduğunu düşündüğünüz için bir şekilde istediğiniz bir şeyi gönülsüzce tezahür ettirmek yerine, büyük hayaller kurmaktan ve evrenden gerçekten arzu ettiğiniz her şeyi istemekten korkmayın. İlk başta kendi gücünüze ve değerliliğinize derinden inanmak zor olabilir ve büyük hayaller her zaman zaman ve sabır gerektirir, ancak hayal ettiğiniz her şeyi gerçekleştirdiğinizde buna fazlasıyla değecektir!

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

DOĞRU SORULARI SORMAK

Ne kadar istersek isteyelim, herhangi bir şeyi öylece ortaya koyamayız—istediğiniz şeyin sizin ve diğer insanlar için doğru olması gerekir. Gerçekten size veya bir başkasına zarar verecek herhangi bir şeyi tezahür ettirmeye çalışmamalısınız. Bu nedenle, neyi tezahür ettireceğiniz konusunda dikkatli bir şekilde düşünmek mantıklıdır. Tezahürünüzün sizin için doğru olup olmayacağına karar vermenize yardımcı olması için kendinize şu soruları sorun:

- Bunu gerçekten istiyor muyum?
- Bunun bana nasıl bir faydası olacak?
- Buna sahip olmayı düşündüğümde, doğru geliyor mu?
- Bu bana ve başkalarına yararlı mı yoksa zararlı mı olacak?

Tezahürünüzü bu şekilde düşünmek, bunun size neşe ve tatmin getirecek bir şey olduğundan emin olmanıza yardımcı olacak ve hatta istenmeyen sonuçları olan bir şeyi tezahür ettirmenizi engelleyebilir. Ne de olsa eski "Ne dilediğine dikkat et" sözü tezahür için de geçerli!

Machine Translated by Google

BİLMİYORSANIZ NE OLUR?

10 yaşından beri veteriner olmak ve üç çocuk sahibi olmak istediğini biliyorsan, her şey yolunda ve güzel. Ancak pek çok insanın neyi tezahür ettireceği konusunda hiçbir fikri yok. Bu nedenle, asıl mesleğinizin avukat mı yoksa barista mı olduğundan emin değilseniz paniğe kapılmayın; hatırlanması gereken üç şey var. Bir: Bilmemek sorun değil. Aslında, daha eğlenceli! Bunu kendiniz hakkında bilgi edinmek ve yeni fırsatları ve deneyimleri keşfetmek için bir fırsat olarak düşünün. İki: tanımlanmış, fiziksel şeyleri tezahür ettirmek zorunda değilsiniz. Güven, yaratıcı bir çalışma ortamı veya stres seviyenizin azalması gibi yaşamınıza çekmek istediğiniz belirli şeylerden ziyade nitelikleri düşünün. O halde evrenden gelen işaretler için uyanık olun! Ve üç: fikrini değiştirebilirsin! Tezahür etmeye başladığınızda, hiçbir şey sabit değildir, bu nedenle tezahürlerinizi yeni deneyimlerinize, duygularınıza ve içgüdülerinize göre uyarlamakta özgürsünüz.

Machine Translated by Google

Görselleştirme ve komut dosyası oluşturma

Bu, tezahürün ekmeği ve yağıdır. İlerleyen sayfalarda, tezahür seanslarınız için pek çok yöntem ve tekniğin yanı sıra, bunun işe yaraması için ipuçları bulacaksınız. Bu yöntemler kabaca iki türe ayrılır: görselleştirme ve komut dosyası oluşturma. Görselleştirme, sporcular tarafından büyük performanslar için "giysili prova" olarak sıklıkla kullanılan güçlü bir araçtır ve ayrıntılı bir görüntü oluşturmak ve evrene güçlü bir mesaj göndermek için tezahürde kullanılır. Komut dosyası oluşturma yöntemleri, tezahürlerinizi çeşitli şekillerde yazmayı veya günlüğe kaydetmeyi içerir. Burada herkese uyacak bir şey var, bu yüzden çok kısa sürede tezahür ettireceksiniz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

GÖRÜŞ KURULU YAPILMASI

Görselleştirme, birçok tezahür uygulamasının kilit bir bileşenidir, ancak yeni başlayanlar için biraz bunaltıcı olabilir. Görselleştirirken gerçekte ne yapmanız veya düşünmeniz gerektiğini merak ediyor olabilirsiniz. Görselleştirme konusunda biraz emin değilseniz, bir vizyon panosu oluşturmak başlamak için iyi bir yerdir. Bir vizyon panosu, seçtiğiniz tezahürü temsil eden veya onunla yakından hizalanan resimler ve öğelerle dolu bir ruh hali panosuna benzer. Bir vizyon panosu oluşturma süreci tezahür etmeye yardımcı olur, ancak pano daha sonra görselleştirme oturumları sırasında da kullanılabilir. Odaklanabileceğiniz fiziksel bir nesne olduğu için görselleştirmeye başlamak için mükemmel bir yoldur, yani düşüncelerinizden uzaklaşmak ve odağınızı kaybetmek konusunda endişelenmenize gerek yoktur. Vizyon panoları aynı zamanda uzun ömürlüdür ve siz hedefinize doğru çalışırken renkli ve sürekli bir ilham ve cesaret kaynağı görevi görür. Artı, onları yaratmak gerçekten eğlenceli!

Taban (ne kadar büyük o kadar iyi!), makas ve yapıştırıcı olarak büyük bir poster panosuna ihtiyacınız olacak. Birkaç saat ayırın ve alanınızı rahat ve sakinleştirin. Bulabildiğiniz kadar dergi, katalog veya dekoratif kağıt toplayın ve tezahürünüzü temsil eden veya bu süreçte size ilham veren veya sizinle konuşan görselleri arayın. Bunları kesin. Ayrıca ambalaj kağıdı, duvar kağıdı, çıkartmalar, kartpostallar, kumaşlar, yapraklar ve çiçekler ya da bulabildiğiniz her şeyi kullanabilirsiniz. Yaratıcı olun! Tüm resimlerinizi topladıktan sonra, bunları poster panonuza yerleştirin ve düzeninizden memnun kaldığınızda bunları yapıştırın. Tahtanızdaki boşlukları keçeli kalemler ve boya, kurdeleler, payetler veya renkli bantlarla süsleyin veya doldurun. Tezahürünüze uygun gördüğünüz şekilde bağlantı veren anahtar kelimeler veya ifadeler ekleyin. Düz kurumasını sağlamak için vizyon tahtanızı ağır kitapların altında tutun, ardından neyi başaracağınızı hatırlatmak için onu her gün göreceğiniz bir yere asın.

Machine Translated by Google

GÖRÜNTÜ KARTINIZI KULLANMAK

Artık bir vizyon panosunun nasıl oluşturulacağını biliyorsunuz, ancak bu hikayenin sadece yarısı. Tahtanızı oluştururken benimsediğiniz zihniyet, onu süslemek için seçtiğiniz resimler kadar önemlidir. Vizyon panonuz için resimler, kelimeler ve motifler seçerken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Tezahür etmeye çalıştığınız şeyi zaten başardığınızı hayal edin ve o andaki duygulara ve hislere odaklanın. Görüntüleri seçerken size rehberlik etmesi için bu duyguları kullanın. Hayalinizdeki tatil için bir vizyon panosu oluşturuyorsanız, yalnızca kumsalda güneşlenenlerin resimlerini seçmeyin, hayal ettiğiniz duyguları ifade eden belirli renk ve desenleri de göz önünde bulundurun. Bu, ilk başta bağlantısız görünen resimleri içerebilir, ancak o anda size hitap ediyorlarsa panonuza ekleyin. Vizyon panonuzu oluştururken hedefinize ulaşmanın hislerine odaklanmak başlı başına bir görselleştirme seansıdır.

Vizyon panonuz tamamlandığında ve belirgin bir yerde sergilendiğinde, görselleştirme seansları sırasında size rehberlik etmesi için onu kullanmaya başlamanın zamanı geldi. Panonun sergilenmesi, onu her gördüğünüzde bilinçaltınızın hedefinizle hizalanmasına yardımcı olacaktır, ancak pano daha derinlemesine bir görselleştirmeye yardımcı olmak için de kullanılabilir. Görsel panonuza bakacak şekilde oturun ve müzik, frekanslar, kokular veya mumlar kullanarak alanınızı görselleştirmeye elverişli hale getirin. Dilerseniz size yardımcı olması için bu bölümdeki görselleştirme tekniklerinden birini kullanarak, hedefinize ulaştığınızı hayal etmeye başlayın. Sahnenin manzaralarını, seslerini ve hislerini gözünüzde canlandırmanıza yardımcı olması için görsel panonuzdaki resimlere ve kelimelere odaklanın. Her görüntünün sizde uyandırdığı duyguları hatırlayın - neden onları seçtiniz? Belirli bir görüntü sizi çağırıyor gibi görünüyorsa, enerjinizin bir süreliğine ona odaklanmasına izin verin. Son olarak, görselleştirmenizi sona erdirmek için panonuzdaki herhangi bir kelimeyi veya onaylamayı tekrarlayın.

Machine Translated by Google

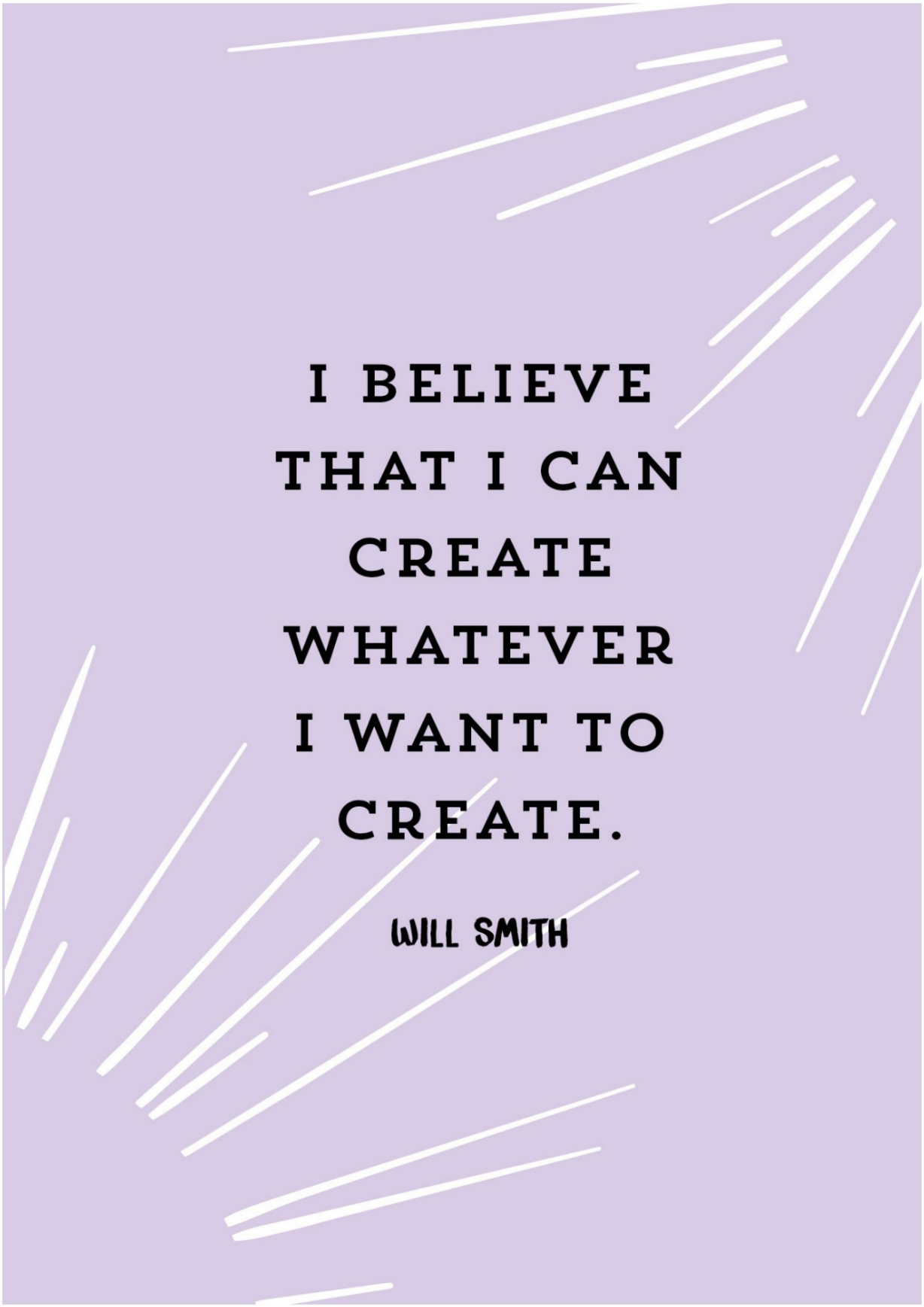
İ PUCU: HAREKET ETTİ Ğİ Nİ Z GÖRÜŞ

PANOLARI Bir vizyon panosunun duvarınızda asılı dev bir poster olması gerekmez. Görsel panoların temel iş levlerinden biri, nereye gittiğ inizi günlük olarak hatırlatmaktır, bu nedenle daha küçük, daha taş ınabilir (ve daha özel) bir sürüm oluş turmak için bu fikirlerden birini deneyin.

- Günlüğ ünüzün, günlük planlayıcınızın veya günlüğ ünüzün ilk sayfasında bir vizyon panosu oluş turun.
- Çalış ıyorsanız, mektup boyutunda bir vizyon panosu yapın ve klasörlerinizden birine koyun.
- Tezahür günlüğ ünüzün kapağ ını vizyon bindirmesi için boş bir tuval olarak kullanın.

- Pinterest gibi bir site veya uygulama kullanarak sanal bir vizyon panosu oluş turun, böylece telefonunuzda veya dizüstü bilgisayarınızda her zaman elinizin altında olsun.
- Telefonunuzun arka planı veya kilit ekranı olarak sanal görüş tahtanızı kullanın (veya fiziksel tahtanızın bir resmini çekin).

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

TEMEL YARATICI GÖRSELLEŞTİRME

Vizyon panolarını denediyseniz ve devam etmek istiyorsanız veya bunlar size göre değilse, yaratıcı görselleştirmeyi deneyin. Yaratıcı görselleştirme, özünde, bu arzuyu çekmek için gereken duyguları ve enerjiyi kazanmak için, tezahür ettirmeye çalıştığınız şeyin güçlü görüntülerini bir araya getirme sürecidir. Pek çok farklı biçimde olabilir, ancak aşağıdaki adımlar size basit bir yaratıcı görselleştirme seansına ilişkin temel bir genel bakış sunacak ve bunu daha sonra kendi zevklerinize ve gereksinimlerinize göre uyarlayabilirsiniz. Teknik olarak ihtiyacınız olan tek ekipman beyninizdir, ancak müzik ve frekanslar, kokular ve kristaller gibi ek kaynaklar, etkili görselleştirme için elverişli bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir. Her gün tercihen aynı saatte, örneğin yatmadan önce 15 ila 20 dakika ayırın ve dikkatinizin dağılmadığından emin olun. O zaman gitmeye hazırsın! Yaratıcı görselleştirme, düzenli olarak yapıldığında, zihniyetinizi yeniden çerçevelemek, güven ve özgüven uyandırmak ve her şeyi başarmanız için size güç vermek için son derece güçlü bir araç olabilir.

Görselleştirme seansınıza kısa bir meditasyonla başlayın. Birkaç dakikanızı nefesinize odaklanarak geçirin veya bu kitaptaki meditasyon ipuçlarından birini kullanın. Bir barış durumuna ulaştığınızda, hedefinize ulaştığınız anın görüntüsünü zihninizde canlandırmaya başlayın. Sahnenin tüm ayrıntılarını oluşturmak için zaman harcayın: Ne görebilir ve duyabilirsiniz? Hangi fiziksel duyumları hissedebiliyorsunuz?
Ne giyiyorsun? Kimler orada ve ne yapıyorlar ya da söylüyorlar?
Kendinizi bu görüntüye kaptırın, onu olabildiğince canlı hale getirin ve tüm inceliklerini içine alın. Şimdi, bu sahnede nasıl hissettiğinize odaklanın. Mutlu musun, gururlu musun, heyecanlı mısın yoksa kendinden emin misin? Yavaşça mevcut realitenize dönerken ve görselleştirme seansınız tamamlanırken bu duygulara tutunun. Günlük yaşamınız boyunca, görselleştirmeniz sırasında deneyimlediğiniz duyguların davranışlarınızı ve eylemlerinizi şekillendirmesine izin verin. Bu şekilde, enerjiniz çekmeye çalıştığınız şeyin enerjisi ile uyumlanacaktır.

Machine Translated by Google

KENDİ NİZE BİR ÇEK YAZIN

Bu, başarısını göstermek için kullandığı görselleştirme tekniklerinden biri olduğu için "Jim Carrey yöntemi" olarak da adlandırılabilir. Para, zenginlik veya bazı durumlarda başarı (başarı her zaman mali duruma bağlı değildir) göstermeye çalışıyorsanız uygundur ve çok basittir. Kendinize hitaben yazılmış bir çek (veya çek defteriniz yoksa bir senet) yazın ve gelecekte parayı kazanmak istediğiniz tarihe tarih atın. Örneğin, 30 yaşına geldiğinizde 50.000 $ almak istiyorsanız, çeki 30. doğum gününüzün ne zaman olacağını yazın. Çekinizi komodin gibi sık göreceğiniz bir yerde saklayın veya çerçeveletip duvarınıza asın. Gelecekteki servetinizin sürekli olarak hatırlatılması, enerjinizi yüksek tutmanıza ve motivasyonunuzu yolda tutmanıza yardımcı olacak, böylece çok çalışacaksınız.

Machine Translated by Google

GÖRSELLEŞTİRME TETİKLEYİCİLERİ

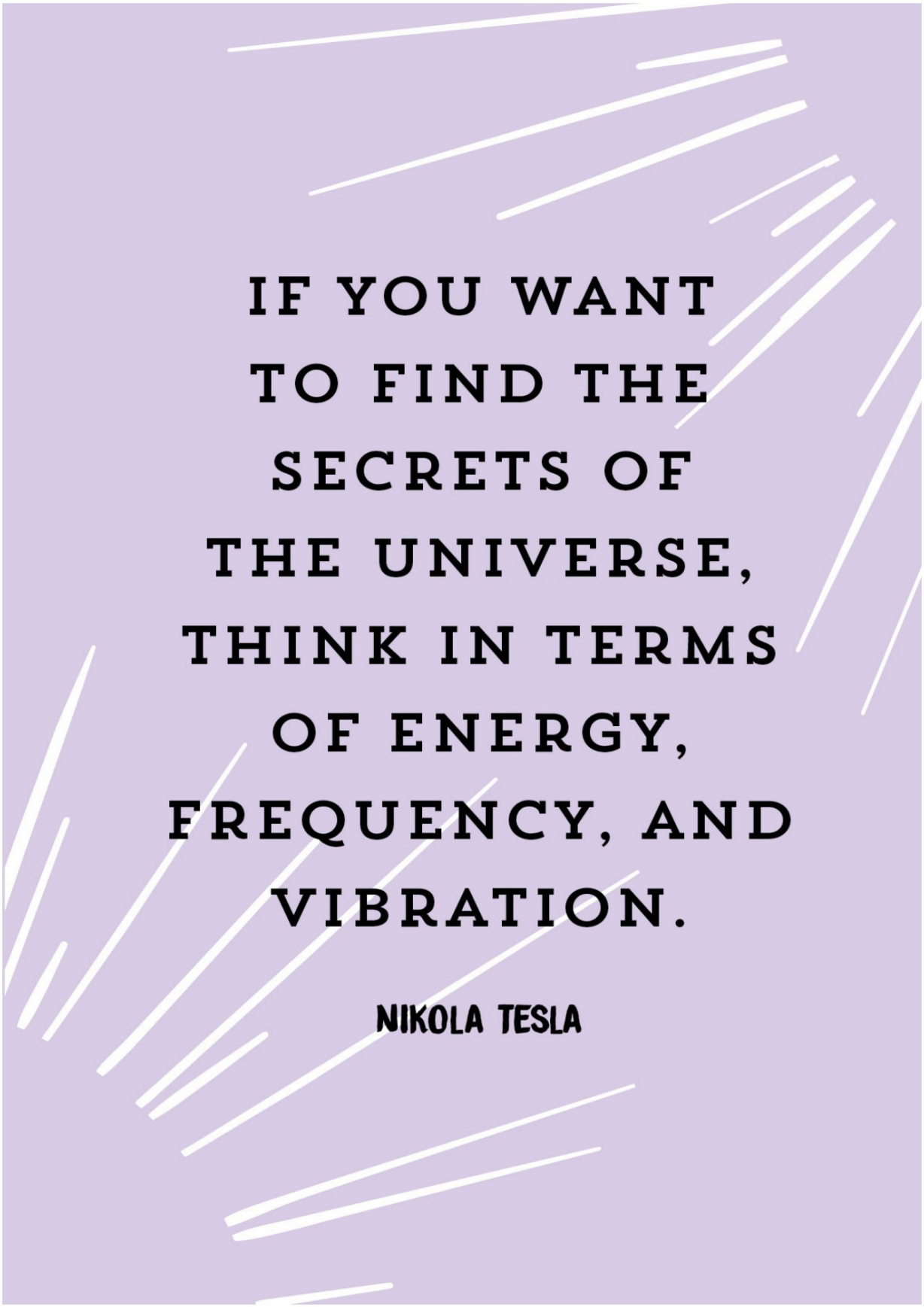
Belirli bir yemeğin hafif kokusunun, 10 yıl önce geçirdiğiniz o tatilin güçlü bir anısını nasıl canlandırdığını biliyor musunuz? Pekala, görselleştirmenizle bu gücü kendi avantajınıza kullanabilirsiniz. Görselleştirmenize bağlı bir duyusal tetikleyici oluşturmak, gerektiğinde performans göstermenize ve başarmanıza yardımcı olabilir. Her görselleştirme seansında, belirli bir müzik parçasını veya çalma listesini dinlemeyi veya belirli bir kokuyla (başka hiçbir yerde koklayamayacağınız) bir mum yakmayı deneyin. Beyniniz, görselleştirme sırasında hissettiğiniz duygularla o müzik veya koku arasında bağlantı kuracaktır. Sonra o iş başvurusunu yazman, o koşuya çıkman ya da o randevuya hazırlanman gerektiğinde, aynı müziği dinle ya da mumunu yeniden yak. Görselleştirmenizin olumlu duyguları geri gelecek ve dışarı çıkıp onu parçalamak için pozitif enerji ve motivasyonla dolacaksınız!

Machine Translated by Google

İ PUCU: RUHU BELİ RLEMEK

Özellikle görselleş tirme veya senaryo oluş turma yöntemlerini günlük rutininize sokmaya çalış ıyorsanız, doğ ru zihinlerle bir tezahür seansına girmek gerçekten önemlidir. Günlük seansınızdan önce, ruh halinizi ayarlamak ve alıcı ve sakin bir duruma girmenize izin vermek için biraz zaman ayırmaya değ er. Bu, herhangi bir ş ekilde yapılabilir. Rahatlatıcı bir sıcak banyo yapabilir, rahatlatıcı bir enstrümantal müzik dinleyebilir, doğ ada kısa bir yürüyüş e çıkabilir veya örgü örmek gibi 10 dakika tekrarlanan bir el iş i yapabilirsiniz. İ yi haber ş u ki, tüm bu fikirler kiş isel bakım rutininizin bir parçasını oluş turabilir; bu sadece kendi sağ lığ ınız ve esenliğ iniz için değ il, aynı zamanda baş arılı tezahür için de gerçekten önemli bir ş eydir. Size çekici gelen birini seçin veya her gün karış tırın ve kısa sürede tezahür seanslarınızın sorunsuz ilerlediğ ini ve daha etkili olduğ unu göreceksiniz

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

3-6-9 YÖNTEMİ

Bu, oradaki en basit ve popüler komut dosyası oluş turma tekniklerinden biridir. 3, 6 ve 9 sayılarının ruhsal olarak önemli olduğ u ve evrenin anahtarları olduğ u fikrine dayanmaktadır - mucit Nikola Tesla'nın iddia ettiğ i bir inanç. Bu üç sayı, birkaç nedenden dolayı matematiksel olarak önemlidir, ancak daha geniş anlamları da vardır. Örneğ in, bazıları 3 sayısının enerjiyi, 6'nın frekansı ve 9'un titreş imi temsil ettiğ ine inanır. Üç sayıyı birleş tirmek, tezahür iç in ideal durumu yaratır: niyetlerimizi ve tezahürlerimizi üç, altı veya dokuz kez yazarak, evrenle bağ lantı kurma ve arzuladığ ımız ş eyi ç ekme ş ansımız artar. 3-6-9 yönteminin pek ç ok kiş i tarafından uygulanmasının nedeni budur. Ayrıca, yoğ un bir günlük rutine eklenmesi basit ve kolaydır, bu da onu ilk kez tezahür ettirenler iç in mükemmel kılar.

Önce evrene ne istediğ inizi söyleyen kısa bir olumlama bulmalısınız. Bunu ş imdiki veya geç miş zamanda, sanki arzunuzu ç oktan gerç ekleş tirmiş siniz ve evrene teş ekkür ediyormuş sunuz gibi ifade etmeyi unutmayın ("Tokyo'da tatilde olduğ um iç in ç ok minnettarım"). Cümlenizi aldıktan sonra, sabah uyanır uyanmaz onu tezahür günlüğ ünüze üç kez yazın. Günlüğ ünüze öğ le vakti veya öğ leden sonra altı kez yazın. Son olarak, yatmadan hemen önce dokuz kez yazın. Bunu 33 gün boyunca her gün yapın ve olumlu eylemle birleş tirmeyi unutmayın. Tezahür ettiğ iniz ş ey 33 gün dolmadan gerç ekleş ebilir, bu durumda devam etmenize gerek kalmaz. Ancak 33 günün sonunda gerç ekleş mezse paniğ e kapılmayın; bazen evrenin sonuç ların ortaya ç ıkması iç in biraz daha zamana ihtiyacı vardır.

Machine Translated by Google

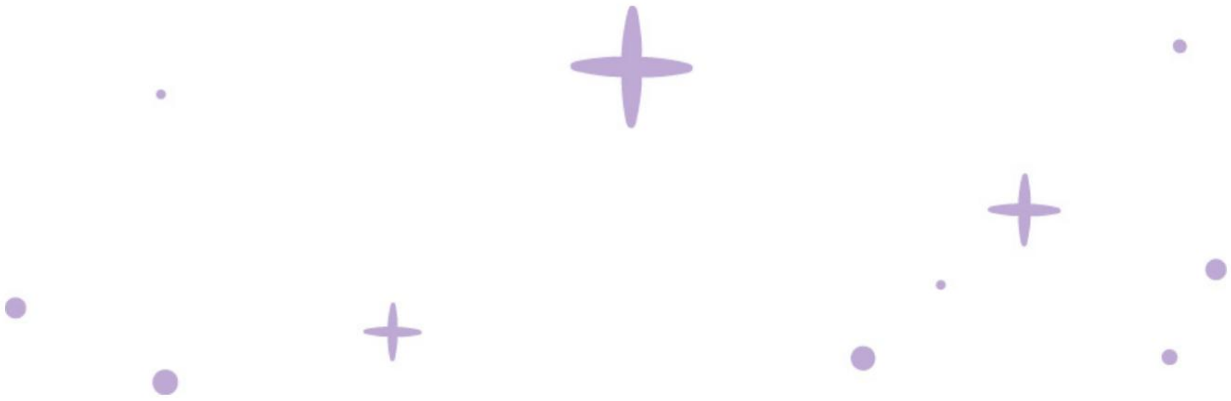
3-6-9 YÖNTEMİ—ALTERNATİF

Bu, daha önce ele alınan 3-6-9 yönteminin bir varyasyonudur. 3, 6 ve 9 sayılarının evren için önemli olduğu ilkesine dayanmaktadır, ancak yöntemin uygulaması biraz farklıdır. Bu 3-6-9 yöntemi, belirli bir kişiden bir telefon görüşmesi veya hatta bir duygu gibi bir eylemi veya yanıtı tezahür ettirmeye çalışıyorsanız en iyi şekilde kullanılır. Evrenden insanların düşüncelerini ve duygularını etkilemesini isterken dikkatli olmayı unutmayın.

Niyetiniz veya beklenen sonuç hem siz hem de ilgili kişi için olumlu değilse, evren büyük olasılıkla istediğinizi reddedecektir! Bununla birlikte, para veya yeni bir araba gibi bir nesneyi veya maddi bir şeyi tezahür ettirmeye çalışıyorsanız, bu yöntem de işe yarayabilir. Takip eden adımlarda kişinin adı yerine nesnenin adını yazmanız yeterlidir.

Başlamadan önce doğru başboşluğunda olduğunuzdan emin olun; yardımcı olursa meditasyon yapabilir veya alanınızı temizleyebilirsiniz. İlk adım, kişinin adını tezahür günlüğünüze üç kez yazmaktır. Ardından, günlüğünüze olmasını istediğiniz şeyle ilgili niyetinizi altı kez yazın (örneğin, "X ve ben yeniden bağlantı kurduk"). Son olarak, kişinin yapmasını istediğiniz belirli eylemi dokuz kez yazın (örneğin, "X beni aradı ve akşam yemeğine çıkma teklif etti"). Bazı insanlar sabah isim, öğleden sonra niyet ve akşam eylem yazmanın kendilerine yardımcı olduğunu söylüyor, ancak üç adımı da bir oturuşta gerçekleştirebilirsiniz.

Size ve günlük programınıza en uygun olanı seçin. Bunu 21 gün (üç hafta) veya 30 gün boyunca her gün tekrarlayabilir veya tezahürünüz gerçekleşene kadar her gün devam edebilirsiniz!



Machine Translated by Google

55×5 YÖNTEMİ

Bu yöntem, diğer komut dosyası oluşturma yöntemlerine benzer, ancak programınızda her gün biraz daha uzun bir tezahür seansı için yeriniz varsa en uygunudur. Bu yöntem aynı zamanda diğer yöntemlere göre daha kısa bir sürede (yalnızca beş gün) gerçekleşir, bu nedenle hızlı bir şekilde sonuç almak istiyorsanız veya üzerinde çalıştığınız belirli bir olay veya son tarih varsa mükemmel bir seçimdir. Ancak kısa zaman ölçeği nedeniyle, tezahür ettirdiğiniz şeyin makul ve uygun olduğundan emin olun. Teknik olarak mümkün olsa da, evrenden gerçek ruh eşinizi veya ömür boyu sürecek zenginliği beş gün içinde teslim etmesini istemek büyük bir istek! Gerçekçi olun ve zaman çerçevesiyle orantılı kalın. Ruh eşinizi veya anlatılmamış zenginlikleri istemek yerine, gelecek vaat eden bir tarih veya yeni bir para kazanma fırsatı isteyin. Bu yöntem, her seferinde yalnızca bir şeyi tezahür ettiriyorsanız genellikle en iyi sonucu verir; bu şekilde, beş gün boyunca tüm enerjinizi o tek şeye odaklayabilirsiniz.

Neyin tezahür ettirileceğini seçin ve açık ve öz olduğundan emin olarak buna dayalı bir olumlama oluşturun. Gün içinde huzur içinde oturabileceğiniz ve gerçekten tezahürünüze odaklanabileceğiniz bir zaman seçin ve bu zamanı beş gün boyunca tutarlı tutmaya çalışın. Tezahür günlüğünüzü açın ve tezahürünüzü 55 kez yazın. Başlamadan önce günlüğünüzdeki 55. satırı işaretlemenize yardımcı olur, böylece saymaktan çok tezahür etmeye odaklanırsınız! Yazarken, arzunuza ulaşmış olmanın hislerini ve duygularını gözünüzde canlandırın ve zihninizin başka yerlere gitmesine izin vermeyin. Bu işlem biraz zaman alabilir, bu nedenle odaklanmanıza ve enerjinize yardımcı olması için seçtiğiniz tezahürle uyumlu bir frekansı dinlemeyi deneyin. Bu seansı beş gün üst üste yapın, sonra tezahürünüzü evrene teslim edin ve neler olduğunu görün!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

YASTIK YÖNTEMİ

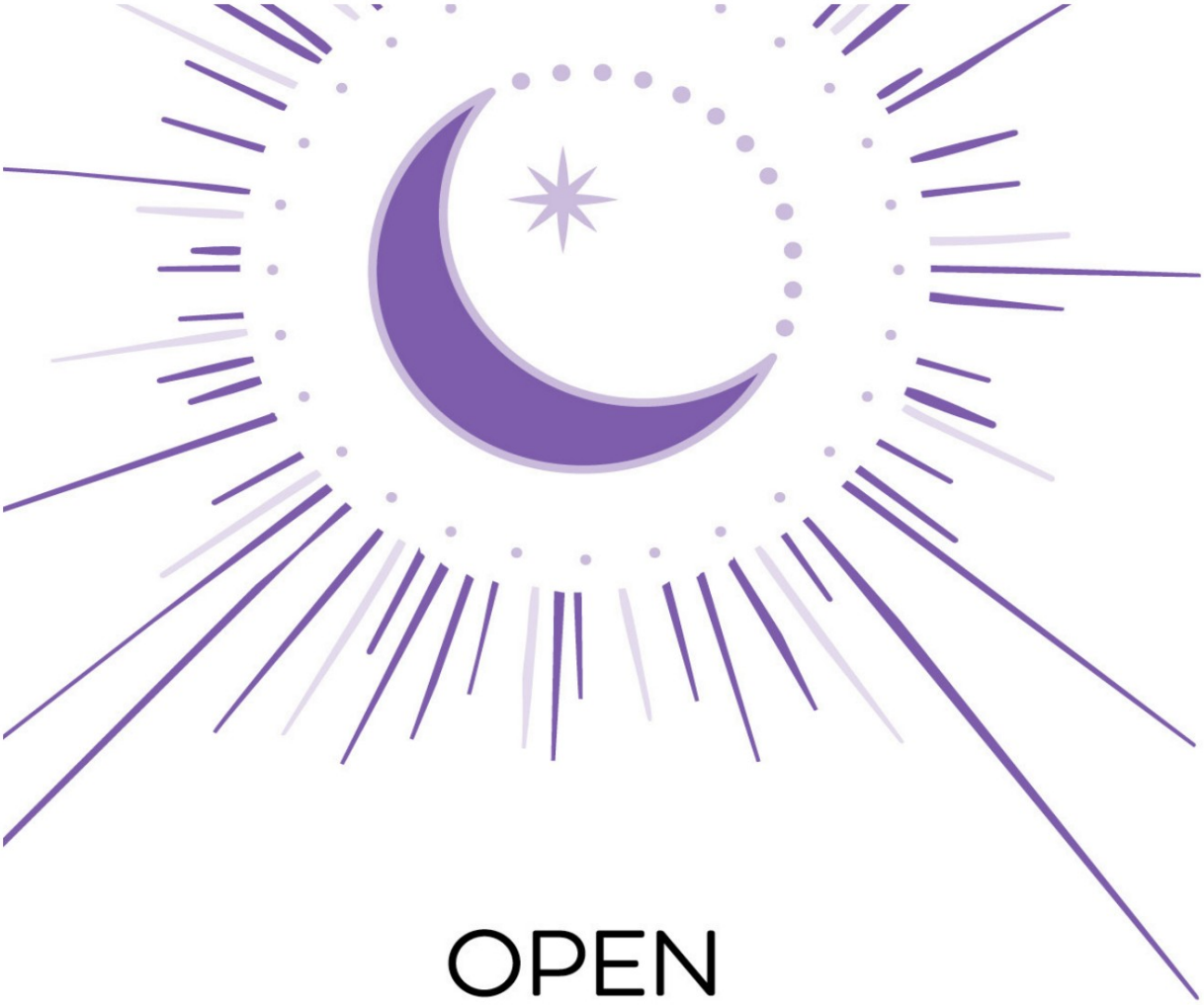
Tezahür için günün en önemli ve etkili iki zamanı, sabah uyandığımızda ilk şey ve gece uyumadan önceki son şeydir. Yastık yöntemi, basit ama etkili bir tezahür etme tekniği yaratmak için bu geçiş dönemlerini kullanır. Yöntemin bu kadar iyi çalışmasının birkaç nedeni var. Yatmadan önce aklınıza gelen son düşüncenin pozitif enerjiyle dolu olmasını sağlar (bunun keyifli bir yan etkisi vardır, ertesi sabah ilhamlı ve umutlu uyanmanızı sağlar). Uykuya dalma eşiğindeyken bilinçaltı düşünce süreçlerinizi ve programlamanızı yeniden yazmanıza yardımcı olabilir. Ve rüya dünyasının sakinliğine ve rahatlamasına girmek, niyetin kalmasına izin verirken, tezahürünle ilgili yaşayabileceğin tüm şüpheleri veya çekinceleri salıvermeni sağlar.

Bu yöntem yeni başlayanlar için kolaydır, fazla zaman almaz ve herhangi bir özel malzeme gerektirmez, bu yüzden bu gece deneyebilirsiniz.

Bu yöntem için sadece bir parça kağıda ve bir kaleme (ve tabii ki bir yastığa) ihtiyacınız var. Tezahürünüzü kağıda yazın. Bunu defalarca yazmayacaksınız, bu yüzden tezahür ettirmeye çalıştığınız şey hakkında biraz daha ayrıntıya girmekten çekinmeyin. Nasıl görünüyor, ses çıkarıyor ve nasıl hissettiriyor? Bu şey, kişi veya olay hangi niteliklere ve ayrıntılara sahiptir? Ve en önemlisi, bu konuda ne hissediyorsunuz? İstediğiniz kadar spesifik olun. Yatmadan hemen önce, kağıdı yastığınızın altına koyun ve üzerinde uyuyun - kelimenin tam anlamıyla!

Ertesi sabah yastığınızın altındaki kağıdı çıkarın. Kristaliniz varsa, kağıdın enerjisini yüksek tutmak için gün boyunca altına kağıt koyabilirsiniz. Ardından, ertesi gece yatarken yastığınızın altına koyun. Tezahürünüz başarılı olana kadar bunu devam ettirin.

Machine Translated by Google



OPEN
YOURSELF
UP TO
ABUNDANCE

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İPUCU: YER AÇMAK

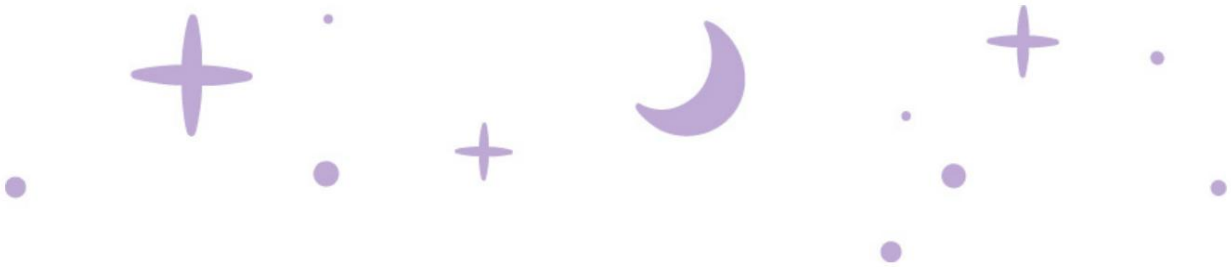
Tezahür uygulamanız için yüksek enerjiyle dolu özel bir alan yaratmak, tezahürlerinizin etkinliğini arttırmanın iyi bir yoludur. Yatak odanız gibi evinizde rahat hissedebileceğiniz bir köşe seçin. Yer minderlerinden bir koltuk oluşturun, ortam aydınlatması ayarlayın ve tezahür günlüğünüz ve aletleriniz için küçük bir masanız veya rafınız olduğundan emin olun. Alanınıza sizi temsil eden öğeler ekleyin: seyahat etmeyi seviyorsanız, duvara bir dünya haritası asın; veya okumayı seviyorsanız, en ilham verici kitaplarınızdan bazılarını bir rafa yerleştirin. Alanı güzel ve rahat hale getirin. Peri ışıkları, perdeler, müzik için hoparlörler ve bir veya iki atış ekleyin. Zamanını geçirmek istediğin bir yere koy. Alanın enerjisini yükseltmek için Berrak kuvars, kristale yeni başlayanlar için iyi bir seçimdir; enerjiyi artırdığına ve odaklanmaya yardımcı olduğuna inanılır. Son olarak, tezahürat köşenizi temiz ve düzenli tuttuğunuzdan emin olun!

Machine Translated by Google

GELECEĞİNİZDEN BİR MEKTUP

Bu teknik, görselleştirme ve komut dosyası oluşturma arasında mükemmel bir geçiştir. Görselleştirme seansları sırasında düşüncelerinizi ve enerjinizi odaklamakta zorlanıyorsanız veya aynı olumlamayı tekrar tekrar yazmak konusunda isteksiz hissediyorsanız, bu denemeniz için mükemmel bir alternatif olabilir. Temel fikir, gelecekte belirli bir zamanda olduğunuzu, tezahürlerinizi gerçekleştirdiğinizi hayal etmek ve geçmiş benliğinize (yani şu anki size) size her şeyi anlatan bir mektup yazmaktır. Mektup istediğiniz kadar uzun veya kısa olabilir, bu nedenle bu teknik yoğun bir programa veya boş bir öğleden sonraya göre uyarlanabilir. Gelecekteki benliğinizin ne söyleyeceğini hayal etmek güçlü bir görselleştirme tekniğidir - ama görselleştirdiğinizin farkına bile varmayacaksınız! Ve hepsini yazma eylemi, tezahürünüzü sağlamlaştırır ve evrene açık ve kesin bir mesaj gönderir.

Zihninizin rahat ve açık olduğundan emin olun. Tezahür hedefinize ulaştığınızı hayal edin ve bunun altı ay mı, bir yıl mı yoksa beş yıl sonra mı olduğunu düşünün. Biraz yazı kağıdı ve bir kalem alın ve gelecekten kendinize bir mektup yazın. Tezahürünüz ortaya çıktığına göre, yeni hayatınızın nasıl olduğunu tarif etmeye başlayın. Geçmiş teki benliğinize neyi başardığınızı ve bunu nasıl başardığınızı anlatın. Artık gerçek olan tezahürünüz hakkında ayrıntılar ekleyin; örneğin, yeni bir iş hakkında yazıyorsanız, masa alanınızın nasıl göründüğünü veya günlük rutininizin nasıl olduğunu açıklayın. Tüm bunların size nasıl hissettirdiğini ve yeni hayatınızla ilgili en iyi şeyleri yazın. İmzaladığınızda, mektubu bir zarfa koyun. Ön yüze gelecekteki tarihi yazmayı ve o tarih geldiğinde mektubunuzu açmayı seçebilir veya asla okumamaya karar verebilirsiniz - mektubu yazma eylemi yeterince güçlüdür.



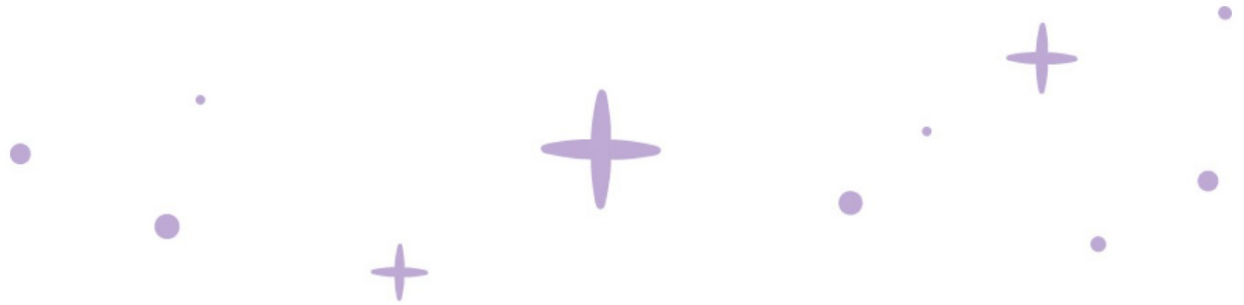
Machine Translated by Google

TEŞ HİR KUTUSU

Bu teknik, görselleştirme ve komut dosyası oluşturma arasındaki başka bir geçiştir. Tezahürünüzü temsil eden veya ilham veren fiziksel şeyleri toplamanız anlamında bir vizyon panosu oluşturmayı anımsatır, ancak aynı zamanda komut dosyası oluşturma ve günlük tutma öğelerini de içerebilir. Ve tıpkı bir vizyon tahtası gibi, daha yaratıcı bir zihne sahipseniz veya her şeyi hayal etmek yerine fiziksel nesnelerle çalışmayı daha kolay buluyorsanız, mükemmeldir. Bir tezahür kutusu, kendinizi daha karmaşık ve uzun görselleştirme ve komut dosyası oluşturma tekniklerinin bazılarından biraz bunalmış bulursanız veya tezahürünüzü bırakıp evrenin sihrini kendi zamanında gerçekleştirmesine izin vermek istiyorsanız idealdir. Tezahür kutunuzu oluşturmanın her tezahür için yalnızca bir kez yapılması gerekecektir, ancak gelecekte daha fazla tezahür için aynı kutuyu yeniden kullanabilir ve farklı içeriklerle doldurabilirsiniz.

Uygun bir kutu bulun; bu bir ayakkabı kutusu, saklama kutusu veya mücevher kutusu olabilir. Dilerseniz kutunuzu kağıtlar, boyalar veya çıkartmalarla süsleyerek neşe uyandırabilirsiniz (bu, kutuyu doldururken enerjinizi yükseltmenize yardımcı olabilir). Tezahürünüzle rezonansa giren öğeleri toplayın. Bunlar, arzunuzu simgeleyen veya güçlü olumlu anılar ve duygular uyandıran resimler, fotoğraflar, alıntılar, onaylamalar, biblolar veya hediyelik eşyalar olabilir. Örneğin, bir yazar olarak başarınızı ortaya koymaya çalışıyorsanız, kutunuza en sevdiğiniz kalemi veya size ilham veren bir romanı koyabilirsiniz. Şimdi tezahürünüzü yazma zamanı. Bir günlük girişi, bir akrabanıza mektup yazabilir veya bu kitaptaki başka bir komut dosyası yazma yöntemini kullanabilirsiniz. Komut dosyanızı bir zarfa koyun ve diğer nesnelerle birlikte kutuya yerleştirin. Dolunay sırasında kapağı kapatın ve kutunuzu bir pencere pervazına yerleştirin, çünkü bu doğal enerjinin yükseldiği bir zamandır. Tezahürünüz gerçekleşene kadar her dolunayda kutunuzu pencere pervazına yerleştirin!

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

GÜNÜNÜZÜ YAZIN

Bu görselleş tirme ve komut dosyası oluş turma tekniklerinin çoğ u büyük ş eylere odaklandı: hayalinizdeki kariyeri, evi, ruh eş ini veya serveti nasıl tezahür ettireceğ iniz. Ancak, küçük günlük kazançları ortaya çıkarmak için komut dizisini de kullanabilirsiniz. Aslında, bunu yapmak, uzun vadeli hedeflerinize doğ ru çalış ırken size büyük ölçüde yardımcı olacaktır. Önümüzdeki gün için senaryo yazmak, ş imdiki ana bağ lı kalmanıza ve daha büyük hedeflerinize doğ ru küçük adımlar atma konusunda sizi hevesli tutmanıza yardımcı olabilir. O mükemmel tatil o kadar uzakta görünebilir ki, orada olmaktan heyecan duymak zordur ve çok geçmeden cesaretiniz kırılmaya baş lar ve erteleme eğ ilimi baş lar! Bu size benziyorsa, günlük komut dizisini sabah rutininize eklemeyi deneyin. Bir sonraki adıma odaklanmak, hedeflerinize boğ ulmanızı önlemeye yardımcı olacak ve bunun yerine onları daha ulaş ılabilir hissettirecektir. Daha fazla motive olacaksınız ve enerjiniz tutarlı bir ş ekilde yükselecek, çekim yasasının hedefinize çok daha hızlı ulaş manıza yardımcı olacak.

Bu tekniğ i sabah rutininizin bir parçası olarak uygulayın. Tezahür günlüğ ünüzü alın ve o günün sonunda bir günlük giriş i yazdığ ınızı hayal edin. O gün ne baş ardın? Hangi olumlu ş eyler oldu, özellikle hangi ş eyler için müteş ekkirsiniz ve nasıl hissediyorsunuz? Günün olayları hakkında istediğ iniz kadar ayrıntıya girin, özellikle sizi uzun vadeli hedeflerinize yaklaş tıran küçük adımlara odaklanın. Artık gününüzü yaş arken, günlük giriş inizi günün etkinlikleri için bir plan gibi kullanabilirsiniz. Zaten bir kez (kafanızda) yaptığ ınız gibi, yapmak için yola çıktığ ınız ş eyi baş arabileceğ inizi bilirsiniz.

Artı, motivasyon olarak, günlük giriş ini yazarken deneyimlediğ iniz duygu ve hislere baş vurabilirsiniz. Günün sonunda, günlük giriş inizi okuyun ve günün baş arıları üzerine düş ünün.
O halde yarın için heyecanlanmaya baş layın!

Machine Translated by Google

HAYALLERİNİZİ DERGİLEYİN

Bu bölüm, tezahür günlüğünüzden yararlanan birçok tekniği zaten ele aldı, ancak ruh haliniz sizi aldığında özel bir günlük kaydı oturumu için oturmamanız için hiçbir neden yok. Başlamak için bu günlük tutma istemlerinden bazılarını deneyin.

- Hayattaki en büyük, en zor beş hedefinizi yazın. Her hedef için, bugün veya bu hafta atabileceğiniz üç küçük adımı yazın.
- Kendiniz hakkında sevdiğiniz 10 şeyi ve ideal partnerinizde aradığınız 10 şeyi yazın.
- En iyi arkadaşınıza veya kardeşinize az önce geçirdiğiniz harika bir randevuyu veya size sunulan harika fırsatı anlatmak için bir mektup yazın.

- Hayalinizdeki işte kendiniz hakkında hayatta bir gün yazın. Ne yapıyorsun ve çalışma ortamın ve meslektaşların nasıl?
- Yeni satın aldığınız mükemmel evde bir tur attığınızı anlatın.
- Aşk, para, iş, arkadaşlıklar veya başarı sizin için ne kadar önemli? Hayatındaki en önemli şey hangisi?
- Sahip olduğunuz ilk beş olumsuz veya kendini sınırlayıcı düşünceyi yazın. Onları olumlu ve kendini onaylayan bir şeye dönüştürmenin bir yolunu bulun.
- Hayalinizdeki tatil yerinden eve bir kartpostal yazın. Neredesin ve ne yapıyorsun?
- Harika şeyler başarmış, tanıdığınız birkaç ünlüyü veya insanı düşünün. Her birini hangi üç şekilde taklit edebilirsiniz?
- Geçen yıl içinde başardığınız 10 harika şeyi yazın.

Machine Translated by Google

İ PUCU: BELGEYİ OLUŞ TURAN ONAYLAMALARLA

GELMEK Komut dosyası oluş turma tekniklerinde onayınızı nasıl ifade edeceğ inizi bilmek zor olabilir. Birincisi, uzun ve karmaş ık olmasına gerek yok; aslında bunun tersi geç erlidir. Esther Hicks'in Abraham Hicks yöntemine göre, tezahür süreci sadece 17 saniye sonra baş lıyor, bu yüzden yazması yaklaş ık 17 saniye süren bir olumlama bulmaya ç alış ın. Düzinelerce kez yazmak zorunda kalırsanız, daha kısa bir onaylama da iş inizi kurtaracaktır! İ kincisi, spesifik o

Gerç ekten istediğ in belirli bir sektörde kariyer yapmaksa, "iş " istemenin bir anlamı yok. Evrene net bir mesaj göndermekten korkmayın! Ve son olarak, onaylama ifadenizi ş imdiki veya geç miş zamanda ifade etmeyi unutmayın. Hedefinize ulaş tığ ınızda ne söyleyeceğ inizi ve hissedeceğ inizi hayal edin ve bunu bir baş langıç noktası olarak kullanın.

Örneğ in: "Sevgi dolu ve tatmin edici bir iliş ki içindeyim" veya "Bana gazetecilik alanında yeni bir iş teklif edildiğ i için ç ok minnettarım."

Machine Translated by Google

DON'T BE AFRAID
TO ASK THE
UNIVERSE—IT'S
LISTENING

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

TEZAHÜR İÇİN MEDİTASYON

Meditasyon, günlük yaşamınız boyunca sakin ve odaklanmış bir zihniyet elde etmenin mükemmel bir yoludur. Aynı zamanda bir tezahür seansı için doğru kafa boşluğuna girmek için mükemmeldir, bu nedenle tezahür seanslarınız sırasında sık sık dikkatinizin dağıldığını veya odak noktanızı kaybettiğinizi fark ederseniz, başlamadan önce bu basit meditasyonlardan birini deneyin. Her meditasyon için huzurlu bir yer bulun ve rahat, rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın.

- Gözlerini kapat. Burnunuzdan dört saniye nefes alın, bu nefesi yedi saniye daha tutun, ardından sekiz saniye boyunca ağzınızdan yavaşça nefes verin. Bunu beş kez tekrarlayın.
- Etrafınızdaki boşluğa dikkat edin. Görebildiğin beş şeye, duyabildiğin dört şeye, dokunabildiğin üç şeye, koklayabildiğin iki şeye ve tadabildiğin bir şeye odaklan.

- Vücudunuzun hislerine ve hislerine çok dikkat ederek birkaç dakika geçirin. Giysilerinizin kumaşını teninizde hissedebiliyor musunuz? Altınızdaki halı mı yoksa zemin mi? Ya da yüzünüze değen saçların gıdıklaması?

- Ayaklarınızdan başlayıp yüzünüze doğru ilerleyerek, her bir kas grubunu 10 saniye boyunca gerin, ardından tamamen gevşediğinde her bölgenin nasıl hissettiğine odaklanarak bırakın.
- Çiçek veya mum gibi bir nesne seçin ve onu önünüze koyun; nasıl koktuğu veya nasıl hissettirdiği gibi tüm ayrıntılarına odaklanarak birkaç dakika geçirin.

- Bir elinizi karnınıza koyun, ardından altıya kadar sayarak burnunuzdan yavaşça nefes alın ve altıya kadar burnunuzdan verin. Karnınızın yükselip elinize doğru itmesi için diyaframınızın şişiştiğini hissedin. Bunu iki dakika boyunca yapın.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

DOĞRULAMA İSTASYONU

Onaylamalar, gün boyunca enerjinizin titreşimini hızla yükseltmek için harika bir araçtır. Her sabah uyandığınızda, her gece uyumadan önce, tezahür seansınıza başlarken veya biraz toparlanmaya veya pozitiflik patlamasına ihtiyacınız olduğunda birkaç tane söyleyebilirsiniz. İşte başlamanız için bazı örnekler, ancak kişisel ve sizin için anlamlı olanları bulmaktan çekinmeyin.

- Ben güçlüyüm ve kendime güveniyorum.
- Bolluk bana doğru geliyor.
- Mutluluğu ve başarıyı hak ediyorum.
- Her şeyi başarabilirim.
- İstediğim her şey bana gelecek.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

FREKANSLAR Tezahür

etmeye çalış tığ ınız ş eyin titreş im frekansıyla uyumlu olan belirli ses frekanslarını dinlemek, tezahürleriniz üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. İ ş te dokuz frekanstan oluş an bir dizi (genellikle Solfej Frekansları olarak adlandırılır) ve bunlarla iliş kili nitelikler. Tezahürünüze en uygun olanı seçin, ardından YouTube veya Spotify'da bu frekansı arayın.

- 174 Hz – ağ rı ve stresi azaltmak için. Yoğ un veya zor bir günün ardından tezahür seansınıza sakinlik getirmek için kullanın.
- 285 Hz – küçük fiziksel yaralanmaları iyileş tirmek için. Bu frekans, daha küçük fiziksel rahatsızlıkları yatış tırmaya veya vücudu canlandırmaya yardımcı olmak için kullanılabilir.
- 396 Hz – olumsuz düş ünceleri, korkuyu, suçluluğ u ve kendinden ş üphe duymayı ortadan kaldırmak için. Tezahürlerinizi engelleyen olumsuz bir zihniyetle mücadele ediyorsanız bunu kullanın.
- 417 Hz – değ iş imi baş latmak için. Bu frekans çok yönlüdür ve yaş amınızda değ iş im veya büyümeyi harekete geçirmeye çalış an herhangi bir tezahüre yardımcı olmak için kullanılabilir.
- 528 Hz – aş k için. Bu aş k frekansı en popüler olanlardan biridir ve sevgiyi, bir iliş kiyi veya ruh eş inizi tezahür ettirmek için kullanılabilir.
- 639 Hz – sağ lıklı kiş iler arası iliş kiler kurmak için. Tezahürünüz ailenizi, arkadaş larınızı veya iletiş ime dayalı herhangi bir ş eyi içeriyorsa kullanın.

- 741 Hz – bulmaca çözmek, yaratıcılık ve kendini ifade etmek için. Bu frekans sezgiye yardımcı olur ve baş yapıtınızı bitirebilmeniz veya sizi rahatsız eden o sorunu kurnazca alt edebilmeniz için o yaratıcı özsuyun akmasını sağ lar.

- 852 Hz – manevi yeniden bağ lantı için. Evrenle bağ lantınızı kaybettiğ inizi düş ünüyorsanız bu frekansı kullanın. Sizi tekrar dengeye getirecektir.

- 963 Hz – "mükemmel duruma" ulaş mak için. Bu en yüksek frekans, dünyevi endiş elerinizi ve korkularınızı bırakmanıza ve derin bir ruhsal, neredeyse çocuksu saf neş e ve umut halini yeniden kazanmanıza yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Tezahür blokları

Bazen, bir şeyin olması için tezahür ettirir, tezahür ettirir ve tezahür ettirirsiniz ve bu olmaz. Yolunuzda tezahür blokları olduğu için olabilir. Bunlar, tezahürlerinizi engelleyen, çekim yasasını etkili bir şekilde kullanmanızı engelleyen herhangi bir engeldir.

Neyse ki, bu konuda yapabileceğiniz birçok şey var. Bu bölüm önce zihinsel engellerin üstesinden gelmek için bir araç olan bilinçaltı yeniden programlamayı tartışır ve ardından tezahürlerinizi neyin durdurduğunu belirlemek ve bu engelleri doğrudan aşmak için daha donanımlı olmanız için en sık meydana gelen tezahür blokajlarından bazılarını listeler.

Machine Translated by Google

BİLİNÇALTI YENİDEN PROGRAMLAMA

Hepimiz konfor alanımızda kalmayı severiz. Şey, rahat! Ve görünüşe göre, vücudumuzu düzenlemek ve her şeyi denge ve uyum içinde tutmak için kablolanmış olan beynimiz, bizi zihinsel olarak da düzenliyor olabilir.

Beynimizin önceden var olan inançlarımızı ve durumlarımızı pekiştiren deneyimleri kabul etme ve vurgulama olasılığı daha yüksektir, bu da doğal olarak bizi rahatlık alanımızda tutan seçimler yapma olasılığımızın daha yüksek olduğu anlamına gelir. Bu nedenle çoğumuz bir noktada "Bunu asla başaramayacağım, bu yüzden denemenin bir anlamı yok" diye düşünmüşüzdür. Ancak iyi haber şu ki, hedefleriniz hakkında daha olumlu düşünmenizi sağlamak ve hayatınızdaki değişiklikleri memnuniyetle karşılamak için beyninizin kablolanma şeklini değiştirebilirsiniz. Buna bilinçaltını yeniden programlama denir ve bilinçaltınızı onlara karşı değil, sizin ve hedefleriniz için çalışması için eğitmeye başladığınızda aşağıdaki ipuçları size yardımcı olacaktır.

Kendinizden veya evrenden şüphe duyduğunuzda, şu anda mutlu olmak için kendinize izin verin. Sıklıkla, ancak yeni bir işe sahip olduğumuzda veya bu miktarda kilo verdiğimizde mutlu olacağımıza inanma tuzağına düşeriz. Bu size benziyorsa, her gün beş dakikanızı kendinize "Mutluyum ve iyi şeylerin hayatıma girmesine izin veriyorum" diye tekrarlamak için ayırın. Zamanla, bu, bilinçaltınızı burada ve şimdi mutlu olmaya yeniden eğitmenize yardımcı olacak, enerjinizin titreşimini yükseltecek ve evrene pozitif titreşimler gönderecektir. Zaten sahip olduklarınızdan memnun değilseniz, mutluluğu hayatınıza çekemezsiniz! Buna yardımcı olmak için günlük rutininizi olumlu teşvik ve pekiştirme ile doldurun. Dizüstü bilgisayarınıza “Bunu aldınız!” diyen yapışkan notlar koyun; sabah alarmınızı neşeli, kutlama şarkısıyla değiştirin; ve sosyal medyada yalnızca neşe ve pozitiflik yayan kişileri takip edin. Bu, beyninizi sürekli bir güven ve inanç durumuna yeniden programlamanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

İ PUCU: GECE VAKİ Tİ Nİ N YENİ DEN PROGRAMLANMASI Beynimiz uykuya dalmadan hemen önceki o huzurlu, sürüklenen anlarda en açık ve alıcı durumundadır. Uyanma ve rüya görme arasındaki bu yarı yol, bilinçaltı programlamamızı etkilemek ve değ iş tirmek için ideal zamandır. Ancak uykuya dalarken ve olumlu olumlamalar söylemeye baş larken kendinizi yakalamak kolay değ il - üstelik bu sizi uyandıracak! Bunun yerine, uyurken bilinçaltı kayıtları dinleyerek beyninizin bu dönemdeki zararlı düş ünce kalıplarını öğ renme isteğ inden yararlanın. Bunlar genellikle yatış tırıcı müzik ve diğ er sesler gibi, bir kumsaldaki yağ mur veya dalgalar gibi, karış ımda "gizli" olumlu onaylamalar biçimini alır ve YouTube veya Spotify'da bulunabilir. Bilinçaltınızı yeniden programlamanıza ne kadar yardımcı olduklarını görmek için onlara bir ş ans

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BİRİNCİ TEZAHÜR BLOKU: ŞÜPHESİZ İŞLEM

Ne oldu? Bu tezahürün işe yaradığına inanmıyorsanız, o zaman işe yaramaz! Evrenin size istediğinizi verme gücüne sahip olduğuna gerçekten inanmalısınız, yoksa bu kesinlikle olmayacak. Ancak bunu söylemek yapmaktan daha kolay, özellikle de tezahürün gücüne henüz tanık olma şansına sahip olmayan ilk kez tezahür ettiren biriyseniz. Olumlu onaylamaların gerçekten yardımcı olabileceği yer burasıdır. Bunlardan birini seçin ve tezahür sürecinden şüphe duyduğunuzda kendinize tekrarlayın: Evren bana arzuladığım şeyi vermeye hazır ve istekli.

-
- Evren ve ben her şeyi başarmak için birlikte çalışabiliriz.
- Evren arkamda!

Tezahürlerinizin kanıtlarını yazmak, sürece olan inancınızı sağlamlaştırmanıza da yardımcı olacaktır. Örneğin, para gösteriyorsanız ve arkadaşınız sorulmadan yeni pazarlıklı telefon anlaşmasını tavsiye ediyorsa, bunu kanıt olarak yazın! Sadece küçük şeyler olsa bile, böyle bir listeye sahip olmak, evrenin bir şeyleri gerçekleştirdiğini kanıtlayacaktır.

Machine Translated by Google

İ Kİ NCİ TEZAHÜR BLOKU: KENDİ Nİ ZDEN Ş ÜPHE ETMEK Belki evrenin size mutluluk verme gücüne güveniyorsunuz ama bunu hak ettiğ inize inanmıyorsunuz. "Yeterince iyi değ ilim"; "Her zaman her ş eyde baş arısız olurum"; "Neden zahmet edeyim ki..." Baş aramayacağ ımıza inanırsak, bu ilerlememizi engeller ve hedefi kaç ırmamız daha olasıdır.

Kendinden ş üphe duymanın üstesinden gelmek uzun bir yolculuk olabilir, bu yüzden bir gün iç inde üstesinden gelmediyseniz kendinizi hırpalamayın; mümkün ve ulaş ılabilir! Meditasyon, günlük pozitif olumlamalar ve kiş isel bakım rutinlerinin tümü, benlik saygısını ve kendine olan inancı artırmak iç in denenmiş ve test edilmiş yöntemlerdir.

Deneyebileceğ iniz baş ka bir teknik de inanç değ erlendirmesidir. Beş dakika sessizce oturun. Neyi arzu ettiğ iniz üzerine düş ünün, sizi engelleyen inanç larınızı belirlemeye ç alış ın ve ardından her bir inancı alt üst ederek alternatif, kendini doğ rulayan bir inanç yaratın. Her birini kendinize beş kez tekrarlayın. Bunu düzenli olarak yapın ve sınırlayıcı düş üncelerinize ve ş üphelerinize meydan okumada bir profesyonel olacaksınız!

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ TECRÜBE BLOKU: KÖTÜ ALIŞ KANLIKLAR Bu biraz akılda kalıcı: kötü

alış kanlıklar, tezahür seanslarınız sırasında veya gün boyunca ortaya çıkan herhangi bir sayıda daha küçük, günden güne tezahür bloklarıdır. Muhtemelen onları yaptığınızı bilmiyorsunuz! Tezahür pratiği sırasındaki kötü alış kanlıklar, dağınık, stresli bir ortam tutmak gibi şeyler olabilir; dikkat dağıtıcı şeyleri kaldırmayı unutmak; veya bir seans sırasında olumsuz kendi kendine konuşma. Ancak günlük hayatınızın geri kalanında davranış şeklinizin de tezahürünüz üzerinde (olumlu veya olumsuz) bir etkisi olabilir. Örneğin, yeterince uyumak veya temiz hava almak gibi kişisel bakım yapmayı ihmal ederseniz, evrene bakılmayı veya bolluk verilmeyi hak etmediğinizi söylüyorsunuz. Bu nedenle, tezahürlerinizin kolay gerçekleşmediğini fark ederseniz, gelişebileceğiniz herhangi bir şey olup olmadığını görmek için oluşturduğunuz alış kanlıklar ve rutinler hakkında bir düşünün. Ama unutmayın: başarılı bir şekilde tezahür etmek için kesinlikle mükemmel olmanıza gerek yok, bu yüzden kendinizi yenmeyin.

yukarı.

Machine Translated by Google

 Titreşim frekansınızı

aşağı çekmek için ellerinden gelenin en iyisini yapıyor gibi görünen bir azınlık insan olduğunu görebilirsiniz - ve bunlar arkadaşlarınız, aileniz, meslektaşlarınız veya sadece tanıdıklarınız olabilir. Belki de size söyledikleri ("Bunun gerçekten iyi bir fikir olduğunu düşünüyor musunuz?") veya kendileri hakkında söyledikleri ("Denemeyi bıraktım; bir anlam görmüyorum."), ama onların negatif enerjisi üzerinize geliyor ve siz farkına bile varmadan tezahür ettirmeye çalışıyorsunuz! Çoğu durumda, bu insanlar zarar verme niyetinde değildir, bu nedenle pozitif sohbet, gülümsemeler ve çay içerek onların enerjisini yükseltmek için (sizin enerjinizi aşağı çekmelerine izin vermek yerine) elinizden gelenin en iyisini yapın. Nadir durumlarda, dikkatli düşünmeyi ve hassas bir yaklaşımı gerektirmesine rağmen, hayatınızda o kişi olmadan daha iyi olacağınıza dair zor bir karara varabilirsiniz. İlişkinin işe yarayıp yaramadığını veya içgüdülerinizin size yürümenizi söyleyip söylemediğini yalnızca siz bilebilirsiniz. uzak.

Machine Translated by Google

BEŞ İ NCİ TEZAHAT BLOKU: YANLIŞ ZAMANLAMA

Her ş eyi doğ ru yaptınız: ş üphenizi ortadan kaldırdınız, alış kanlıklarınızı ve günlük rutininizi geliş tirdiniz ve karş ı ç ıkanları dinlemeyi bıraktınız.

Peki tezahürünüz neden ş u anda gerç ekleş miyor? Peki, zamanlama olabilir. Evrenin sizi duyduğ undan ve sizinle ç alış maya istekli olduğ undan emin olabilirsiniz, ancak bazen zamanlama hemen iş e yaramaz. Diyelim ki hayalinizdeki kariyeri gerç ekleş tirmek iç in tüm adımları gerç ekleş tirdiniz ve henüz hiç bir ş ey olmuyormuş gibi gö ründüğ ü iç in hayal kırıklığ ına uğ radınız. Ama belki de ideal ş irketinizde bir pozisyon aç ılacak - bundan altı ay sonra. Baş ka bir ş eyle yetinmeyi mi yoksa hayatınızın fırsatı iç in o altı ayı değ erlendirmeyi mi tercih edersiniz? Sabırlı olmak zordur, ancak tam olarak yapmanız gereken budur ve bu arada sıkı ç alış maya devam edebilirsiniz.

Evrenin sizin iç in ne sakladığ ını veya ne zaman olacağ ını tam olarak bilmiyorsunuz, ama kesinlikle beklemeye değ ecek!

Machine Translated by Google

YOU ARE
UNSTOPPABLE

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

CHAPTER FIVE:

MAKING IT HAPPEN

Machine Translated by Google

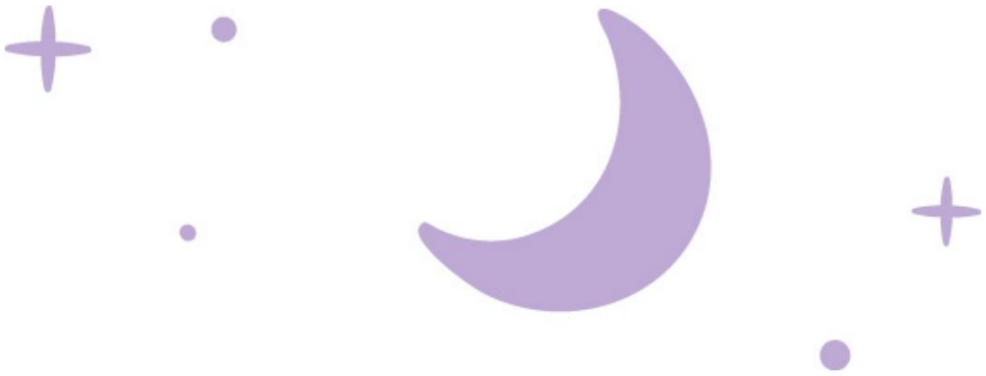
Machine Translated by Google

Tezahür yolculuğunuzda uzun bir yol kat ettiniz. Emrinizde çeşitli görselleştirme ve komut dosyası oluşturma teknikleri var ve ortaya çıktıklarında tezahür blokajlarının üstesinden gelme konusunda kendinize güveniyorsunuz. Sırada ne var? Bu bölüm, beş ana tezahür aşamasının son ikisini kapsar: harekete geçmek ve minnettarlığı ifade etmek. Sonradan düşünülmüş gibi görünseler de, tezahürlerinizi gerçekleştirmek ve sizi motive etmek için en önemli adımlardan ikisidir. Bu bölüm ayrıca, uzun vadede tezahür ettikçe momentumu yüksek tutmanız için tavsiyeler veriyor, böylece tezahür hayatınızın kalıcı bir parçası haline gelebilir.

Machine Translated by Google

Harekete geç

Tezahür, sizinle evren arasındaki bir iş birliği idir. Siz arkanıza yaslanıp sonuçları beklerken tüm ağır işi evrenin yapmasını beklemek mantıklı olmaz, o yüzden ciddi bir işe hazırlanın. Birçoğu için bu, tezahürün en heyecan verici aşamasıdır: tutkularınıza kapılma ve hedeflerinize doğru somut ilerleme kaydetme şansı. İlerleyen sayfalarda yer alan ipuçları ve tavsiyeler, kendinizi biraz bunalmış hissediyorsanız motive kalmanıza ve tükenmişliği önlemenize ve evrenden gelen işaretlere dikkat etmenize yardımcı olacaktır.



Machine Translated by Google

SADECE BİR ŞEY

Hedeflerinizden birini gerçekleştirme sürecine başladığınızda, o hedefe doğru şimdi çalışmaya başlamak önemlidir. 5, 21 veya 30 günlük komut dosyanızın bitmesini beklemeyin! Hemen harekete geçmek, hedefinize ulaştığınızda olacağınız kişi gibi davranmanızı sağlar ve çekmeye çalıştığınız şeyin titreşim frekansıyla eşleşmesi için titreşim frekansınızı yükseltir. Bugün sizi hedefinize yaklaştırmak için yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığını düşünebilirsiniz, ancak küçücük de olsa her zaman bir şeyler vardır. Örneğin, kendi işinizin sahibi olduğunuzu beyan ettiğinizi varsayalım. Muhtemelen yarın tam teşekküllü işinizi başlatamayacaksınız, ancak taklit etmek istediğiniz diğer işletmeleri araştırabilir, ürününüzü veya hizmetinizi nasıl pazarlayacağınızla ilgili üç fikir bulabilir veya bir kahve randevusu ayarlayabilirsiniz. tanıdığınız bir küçük işletme sahibi. Her gün sadece bir şey yapın ve çok sayıda sonuç görmeniz uzun sürmeyecek.

Machine Translated by Google

NİYET DERGİSİ

Yani neyi tezahür ettireceğinizi seçtiniz, görselleştirmenizi ve komut dosyası oluşturmanızı yaptınız, blokajlarınızdan kurtuldunuz ve şimdi onu eyleme geçirmeye çalışıyorsunuz. Zor, değil mi? Nihai hedefinizi unutmak, odağınızı kaybetmek ve bunun yerine günlük hayatın hareketlerine kapılmak çok daha kolaydır. İlerlemek yerine sonsuz bir döngüde sıkışıp kaldığınızı hissetmeye başlayabilirsiniz.

Sonunda, hayatınızda neden değişim olmadığını merak edeceksiniz. Ancak endişelenmeyin: İşte sahip olabileceğiniz herhangi bir hedefe ulaşmak için gerçekleştirmeniz gereken eylemlere odaklanmanıza yardımcı olacak bir teknik. Buna niyet günlüğü denir. Her gün, hafta veya ay için niyetlerinizi yazmak, yalnızca evrene ne istediğinize dair net bir mesaj göndermekle kalmaz, aynı zamanda tezahürlerinizi gerçeğe dönüştürmek için bir eylem planı belirlemenize ve buna bağlı kalmanıza yardımcı olur, böylece her iki kısa şeyi başarmak için motivasyonunuzu artırır. - vadeli ve uzun vadeli

Niyet günlüğünüzü günlük mü, haftalık mı yoksa aylık mı tutmak istediğinize karar verin ve günün başında veya sonunda 10 dakikayı bu günlüğü doldurmak için ayırın. Tezahürlerinizle uyumlu olduklarından emin olarak o gün, hafta veya ay için niyetlerinizin kısa bir listesini yapın. Üç ila beş öğe iyi bir miktardır. Her maddeye "Niyet ediyorum" sözleriyle başlayın. Niyetinizi çok spesifik ("Bugün 30 dakika koşmayı planlıyorum"), çok geniş ("Bugün yeni fikirlere açık olmayı düşünüyorum") veya ikisinin karışımını yapmak isteyebilirsiniz. Niyet günlüğünüzü haftalık veya aylık olarak doldurmayı seçtiyseniz, niyetinizin daha uzun zaman dilimine uygun olduğundan emin olun. Günlüğünüzü düzenli olarak doldurun ve birkaç ay sonra tekrar okumak ve niyetlerinizi yansıtmak için biraz zaman ayırın. Nasıl yaptın? Hedeflerinize daha yakın mısınız? Bunu yapmak, ileriye dönük daha net niyetler oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

KENDİ Nİ ZE Bİ R MOLA VERİ N

Bir tezahürün ortasındayken ve her gün senaryo yazıyor veya görselleş tiriyorsanız ve tezahürünüzü gerçeğ e dönüş türmek iç in ç ok ç alış ıyorsanız, tezahür (ve yaş am!) iç in en önemli ş eylerden birini unutmak kolaydır: neş e. Unutmayın: titreş im frekansınızı yüksek tutmak, evrenden iyi ş eyleri nasıl ç ekeceğ inizdir. Eğ er stresliysen, hayatında sadece daha fazla stres tezahür ettireceksin! Bu nedenle, her gün sizi mutlu eden bir ş ey yapmak önemlidir, yalnızca keyif iç in. İ ster spor veya el iş i gibi bir hobi, ister arkadaş larla bir ş eyler iç mek iç in buluş mak veya televizyon karş ısında dinlenmek olsun, eğ lenmek dış ında herhangi bir ek amaç veya güdü olmaksızın kendinize zaman ayırdığ ınızdan emin olun. Bu, enerjinizi yüksek tutmanıza yardımcı olacak, daha rahatlamış ve hepsinden önemlisi daha mutlu olacaksınız.

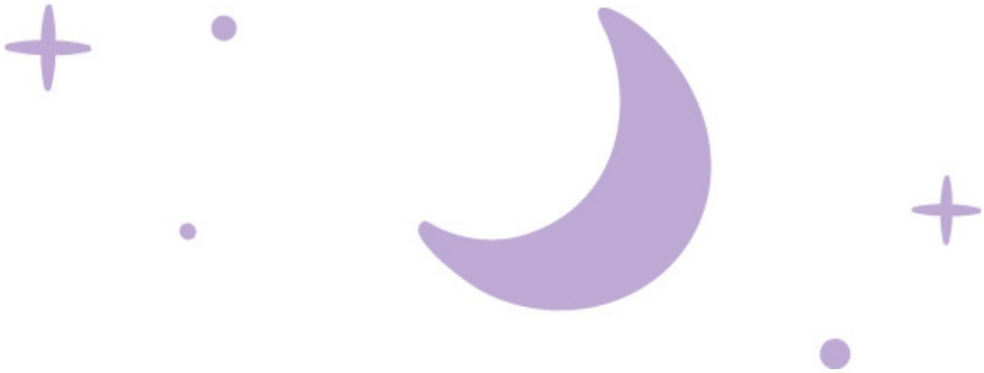
Machine Translated by Google

PARÇAYI OYNA

Pek çok tezahür başarılı değildir çünkü insanlar hedeflerine çoktan ulaşmış gibi düşünmez ve hareket etmezler. "Keşke" veya "Umarım" gibi bir dil kullanırlar ve davranışları veya rutinleri hakkında herhangi bir şeyi değiştirmek konusunda isteksizdirler. Enerjilerini yükseltmek ve istediklerini çekmek için mücadele etmeleri şaşırtıcı değil! Bu nedenle, hedeflerinizi ortaya koyarken, rolünüzü yaptığınızdan emin olun. Bu birçok şekilde olabilir, ancak kendinize veya başkalarına yalan söylemekle ilgili değildir. Olmadığın biri gibi davranıyormuş gibi hissedersen, dur! Bu, enerjinizi düşürmenin kesin bir yoludur. Ancak hedefinize ulaştığınızda olacağınız kişiyi somutlaştırmaya başlamak için yapabileceğiniz çok şey var.

1. Konuşma ve dil: İstediğiniz şeye sahip olan biri nasıl konuşur? Tezahür etmeye çalıştığınız mükemmel eve sahip olan biri ortalıkta bununla övünür mü? Muhtemelen değil. Ama ne kadar korkunç olduğundan da şikayet etmezler.
2. Görünüm: Merak etmeyin; dışarı çıkıp tamamen yeni bir gardırop almanıza gerek yok. Ama istediğiniz yükseklerde uçan bir işi olan biri bolca gülümseyebilir, ayakta durabilir ve başı dik güvenle yürüyebilir veya başkalarının ne düşündüğünü umursamadan istediği kıyafetleri giyebilir.
3. Davranış: Tezahür ettirmek istediğiniz miktarda paraya sahip olan biri nasıl davranırdı? Çok korktukları için banka bakiyelerini kontrol etmekten kaçınırlar mı? Yatırım yapma veya başkalarına karşı cömert olma konusunda aşırı temkinli mi davranırlar? HAYIR! Ve paranızı aptalca çabalara harcamak akıllıca olmasa da (mecazi veya gerçek anlamda) toprağa gömmek de bolluğu çekmeyecektir.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

BAĞIRSAK İÇGÜDÜLERİ

Konfor alanınızdan çıkmak zor olabilir, ancak hedeflerinize ulaşmak için çalışırken bu gerekli olacaktır. Neyse ki, inançsıçramasının ne zaman yapılacak doğru şey olduğunu bilmenin bir yolu var. Buna içgüdü, sezgi veya kafanızdaki o küçük ses deyin, ancak bu kararı vermeniz, bu eylemi yapmanız veya bu riski almanız gerektiğini hissettiğinizde, muhtemelen dinlemeli ve yapmalısınız! Kendi bilinçaltı içgüdüleriniz veya evrenden gelen yol gösterici bir ses veya koruyucu bir melek olabilir, ancak sizin bilmediğiniz bir şeyi biliyor olabilirler. Diyelim ki bir iliş kiniz var ve bugün en sevdiğiniz kafeyi ziyaret etmeniz veya yıllardır görmediğiniz eski okul arkadaşlarınızdan birine bir mesaj göndermeniz gerektiği hissine kapılıyorsunuz (ya da belki biri ortaya çıkmaya başlamıştır). rüyalarında)—iç sesini dinle; kim bilir ne harika şeyler olabilir.

Machine Translated by Google

EVRENDEN İŞARETLER

Tezahür hedeflerinize yönelik harekete geçme sürecine başlarken, tezahürünüzün yolda olduğuna dair evrenden gelen işaretleri beklemeyi unutmayın. Bu işaretler, daha önce tartışılan içgüdüsel içgüdüler şeklinde olabilir, ancak aynı zamanda dışsal ve maddi de olabilirler.

Ve her zaman beklediğiniz gibi olmayabilirler, bu yüzden önünüze çıkan fırsatlara açık ve anlayışlı olmak iyi bir fikirdir; bunlar evren size doğru yönde küçük bir dürtü verebilir!

İş yerinde bir terfi gösteriyorsanız, patronunuzun bir toplantı istemesini bekliyor olabilirsiniz.

Bir iş arkadaşınızın sizden bir proje üzerinde iş birliği yapmanızı istemesini beklemiyor olabilirsiniz; ancak bu proje, değerinizi kanıtlamanız için tam da bir fırsat olabilir. Evren bazen biraz dolambaçlı şekillerde çalışır, bu yüzden akışa uymaya hazır olmalısınız.

Machine Translated by Google

MELEK SAYILARI

Evrenden dikkat etmeniz gereken belirli bir iş aret türü, melek sayılarıdır. Bunlar çoğ unlukla, aniden her yerde görmeye baş layacağ ınız bir dizi yinelenen rakam (333 gibi) ş eklini alır.
Belki de saat tam 3:33 iken, market toplamınız 3,33 $ olduğ unda veya Instagram takipçilerinizi kontrol ettiğ inizde tam olarak 333 tane var. Bu senin melek numaran!
Her ş eyden önce, melek sayıları, evrenin tezahürlerinizi dinlediğ inin ve hedeflerinizi tezahür ettirmenize yardım etmeye istekli olduğ unun bir iş aretidir, ancak farklı melek numaralarının da kendi anlamları vardır. Bunlar çeş itlendirilebilir ve nüanslı olabilir, ancak bazı temel anlamlar burada belirtilmiş tir. Özellikle yeni bir tezahür baş lattıysanız veya yön değ iş tirdiyseniz, melek numaranızın değ iş ebileceğ ini not etmek de önemlidir. Evrenin sizin iç in yeni rehberliğ i olabilir.

- 111 – Düş üncelerinizi ve enerjinizi hedeflerinize odaklamayı unutmayın.

- 222 - Anın içinde olun ve dengeyi bulun.
- 333 – Bir ş eyler oluyor. İ yi haberler bekleyin!
- 444 – Doğ ru yoldasın. Devam et ve içgüdülerini takip et.
- 555 – Değ iş im geliyor, buna hazırlıklı olun.
- 666 – Bir değ iş iklik yapmanız, bakış açınızı değ iş tirmeniz veya odaklanmanız gerekiyor.
- 777 – Kontrolü bırakın ve dinlenmek ve rahatlamak iç in zaman ayırın.
- 888 – İ yi ilerleme kaydettiniz, bu yüzden minnettar olun. Sırtına melek gibi bir dokunuş !
- 999 – Bir ş eyin bitmesi gerekiyor. Geleceğ e yer açmak iç in geçmiş i bırakın.

Machine Translated by Google

Kabul et ve minnettar ol

Minnettarlık, başarılı tezahürün anahtarlarından biridir. Halihazırda sahip olduğunuz şeyler için şükran göstermezseniz, ek bolluğa hazır olduğunuza ve buna layık olduğunuza evreni ikna etmeniz zor olacaktır. Öyleyse, hayatında bir şeyi tezahür ettirdiğinde, sana bu nimeti verdiği için evrene teşekkür etme zamanı. Sonraki birkaç sayfa önce şükran döngüsü kavramını açıklıyor ve ardından bu şükran döngüsüne girmek için birkaç farklı fikir veriyor. Devam eden bolluğun sonsuz döngüsü elinizin altında!

Machine Translated by Google

ŞÜKRAN DÖNGÜSÜ

Küçük ya da büyük, başınıza gelen her şey için minnettarlığınızı ifade ettiğinizde, bir sonraki tezahürünüzün daha kolay, daha hızlı ya da daha başarılı olacağını göreceksiniz. Bunun nedeni, minnettar olmaya devam etmenin evrene kalıcı bir pozitif enerji sinyali göndermesidir ve bu sinyal, çekim yasası nedeniyle size geri dönecektir. Buna bazen şükran döngüsü denir: Minnettarlığınız tarafından yaratılan, şimdiki ve gelecekteki tezahürlerinizi besleyen sınırsız bir pozitif enerji döngüsü. Size istediğinizi verdiği için evrene ne kadar minnettarsanız, evren tezahürlerinizi o kadar çok dinlemeye ve yanıtlamaya devam edecektir. Tersine, evren bir şeyi tezahür ettirmenize yardım ettiyse ve siz teşekkür etmeyi ihmal ederseniz, pozitif enerji akışı bozulur ve başka bir şeyi tezahür ettirmeniz çok zor hatta imkansız olabilir. Bu yüzden şükran döngüleri çok önemlidir!

Machine Translated by Google

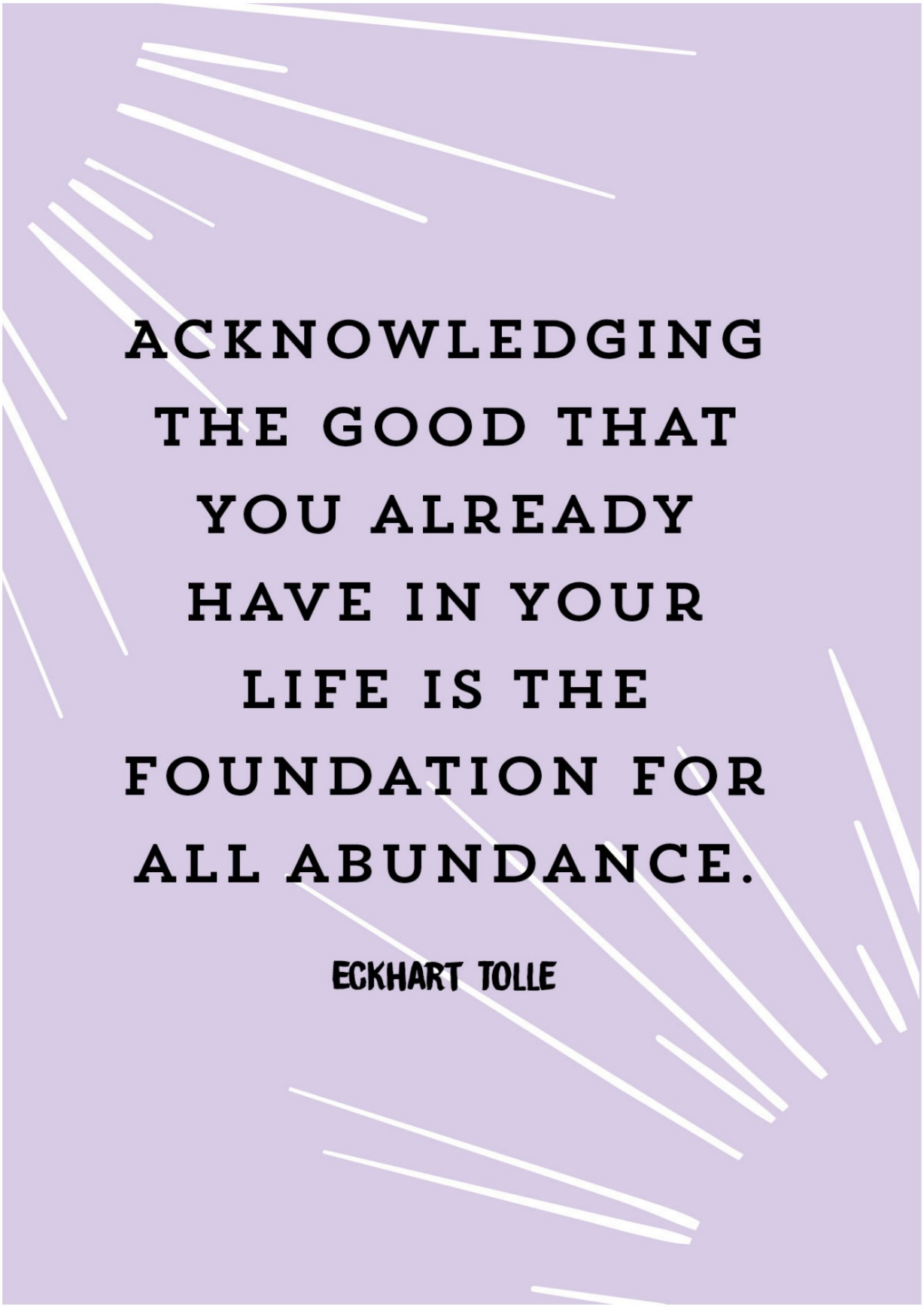
Ş ÜKRAN DERGİ Sİ

Tezahürleriniz iç in bir ş ükran döngüsüne girmenin ve sürdürmenin en basit yolu, günlük bir ş ükran günlüğ ü tutmaktır. Baş ınıza gelen iyi ş eyleri yazmak ve her gün ş ükran duygularını görselleş tirmek ve bunlara odaklanmak, enerjinizin titreş imini yükseltecek, ş ükran döngünüze girmenize ve evrenin taş an bolluğ undan yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

Minnettarlık günlüğ ü tutmak kolaydır ve fazla zaman, ç aba veya ekipman gerektirmez. Henüz bir tezahürü tamamlamamış olsanız bile yapılabilir - aslında muhtemelen yardımcı olacaktır! Günlüğ ünüz, enerjinizi yüksek titreş imli bir durumda tutacak bir ş ükran döngüsünü sürdürmenize yardımcı olacak, daha etkili bir ş ekilde tezahür etmenizi sağ layacak ve aynı zamanda, en önemlisi, evrene yaptığ ı her ş ey iç in gerç ekten minnettar olduğ unuzu göstermenize izin verecektir. Sen.

Bu yöntem iç in günün sonunda 5 ila 10 dakika ayırın. O gün olan ve minnettar olduğ unuz beş ş eyi gözünüzde canlandırın. Ş u anki tezahürlerinizle ilgili olabilirler -belki bir adım daha yaklaş mış sınızdır- veya yaptığ ınız eğ lenceli bir ş ey veya birinin size gösterdiğ i bir iyilik gibi baş ka ş eyler de olabilirler. Her olayı gözünüzde canlandırmak iç in biraz zaman ayırın, bunlar gerç ekleş tiğ inde nasıl hissettiğ inizi ve hayatınızda bu sürekli nimetlere sahip olduğ unuz iç in nasıl hissettiğ inizi hatırlayın. Her öğ e iç in ş ükranınızın sıcaklığ ının tadını ç ıkarın. Ardından, görselleş tirdiğ iniz beş ş eyi yazın (her birine "Minnettarım" ile baş lamayı unutmayın). Bunu her gece tekrarlayın; ş ükran beyanlarınıza adanmış yeni bir günlük baş latmak isteyebilirsiniz, ç ünkü bunlar hızla birikecektir! Arada bir ş ükran günlüğ ünüzü okuyun, ne kadar minnettar olmanız gerektiğ ini hatırlayın ve size verdiğ i bolluk iç in evrene tekrar teş ekkür etmek iç in zaman ayırın.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İ LERİ ÖDE

Evrene ş ükranlarınızı göstermenin bir baş ka olumlu yolu da bunu diğ er insanlara iletmektir. Evren size iyi ş eyler sağ ladı ve ş imdi iyiliğ i dünyanın kendi küç ük köş enize yayma fırsatına sahipsiniz. Peş in ödeme birç ok farklı ş ekil ve boyutta olabilir: belki de kafede bir sonraki kiş inin sipariş ini ödemek gibi bazı rastgele iyilikler yapmak istersiniz; bir arkadaş ya da sevilen biri iç in onları eğ lenceli bir geziye ç ıkarmak gibi güzel bir ş ey yapmak; ya da sadece konuş tuğ unuz herkese iltifatlar ve teş vikler dağ ıtmak. Bu insanların günlerini mutlu etmenin yanı sıra, pek ç ok fayda elde edeceksiniz: tatmin, neş e ve artan enerji, bunlardan sadece birkaç ı. Evrene, size verdiğ i iyi ş eyleri gerç ekten takdir ettiğ inizi gösterin, öyle ki bolluğ u kendiniz kadar ç ok kiş iyle paylaş mak isteyeceksiniz.

olabilmek.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

taze tut

Bir süredir tezahür ediyorsanız, ış ıltısını kaybetmeye baş ladığ ını fark edebilirsiniz. Artık her gün görselleş tirme veya komut dosyası yazmak iç in eskisi kadar heyecanlı değ ilsiniz ve ilk baş ladığ ınızda deneyimlediğ iniz sonuç ları alamadığ ınızı fark ediyorsunuz. Bu tamamen normal. Hiç kimse zamanın yüzde 100'ünde süper yüksek bir titreş im frekansını korumayı kolay bulmuyor.

İ ş te o zaman aş ağ ıdaki ipuç ları iş e yarar. Tezahürünüzle ç ıkmaza girdiğ inizi hissediyorsanız, yeniden ış ıldamaya baş layabilmeniz iç in kullanabileceğ iniz birkaç fikir var.

Machine Translated by Google

TEMELLERE DÖNÜŞ

Hepimiz insanız. Bir süredir tezahür ettiğinizde, yüksek enerjinizi ve pozitif zihniyetinizi her zaman korumak büyük bir zorluktur, özellikle zorlu bir dönemden geçtiğinizde veya zorluklar ve sıkıntılarla karşılaştığınızda. Bir tekdüzeliğin içinde sıkışıp kaldığınızı veya tezahürlerinizin eskisi gibi çalışmadığını hissediyorsanız, temellere geri dönmeyi deneyin. Bu kitabın önceki bölümlerini yeniden okuyun, temel bilgileri tazeleyin ve ötesine geçtiğinizi düşündüğünüz bir veya iki tekniği yeniden keşfedin. Temel tezahür unsurlarının önemi size hatırlatılacak ve stresli bir dönemden geçiyorsanız daha az karmaşık bir yöntem denemek idealdir. Tezahürün basit, çıplak kemiklerine geri dönmek, zihninizi temizlemek ve odağınızı yeniden düzenlemek için ihtiyacınız olan şey olabilir. Enerjiniz için bir bahar temizliği gibi düşünün!

Machine Translated by Google

KARIŞ TIR

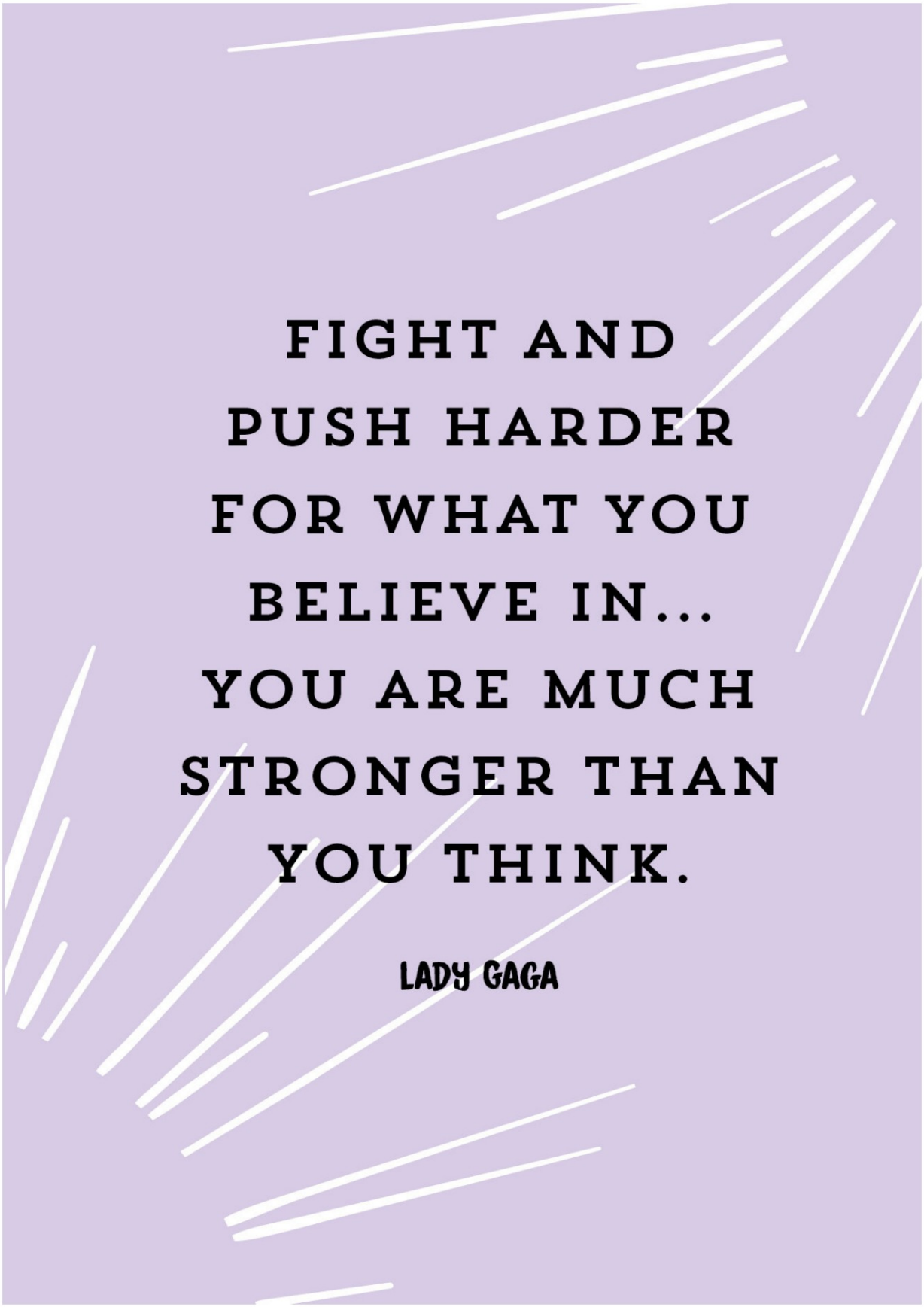
Bir tezahürat rutininde sıkış ıp kaldıysanız denenecek baş ka bir ş ey, rutininizi değ iş tirmek gibi basit bir eylemdir. Düzenli bir günlük tezahür rutini tutmanın titreş iminiz ve odaklanmanız iç in son derece faydalı olabileceğ i doğ ru olsa da, bir süre sonra, aynı ş eyi her gün tekrarlamak, özellikle de her zaman aynı tezahür yöntemine bağ lı kalıyorsanız, bayatlayacaktır. Muhtemelen farkına bile varmadan otomatik pilota geç eceksin ve titreş im frekansın düş meye baş layacak. Bu nedenle, tezahür seanslarınızda sık sık rutininizi değ iş tirmeye ve yeni teknikler denemeye değ er. Genellikle görselleş tirmeye bağ lıysanız, neden bir komut dosyası oluş turma tekniğ ini denemiyorsunuz - ya da tam tersi. İ lgi ç ekici kılmak iç in günlük sabah olumlamaları, yeni bir meditasyon yöntemi veya yeni bir vizyon panosu gibi baş ka uygulamalar eklemeyi veya değ iş tirmeyi de düş ünebilirsiniz. Tezahürünüzün bir angarya olmasını asla istemezsiniz!

Machine Translated by Google

SİHİR DEĞİL

Tezahürün sihir olmadığını hatırlamak önemlidir. Sihirli değneğinin bir dalgasıyla tüm en çılgın hayallerinizi gerçekleştirecek modern bir peri vaftiz annesi değil. Sizden çok fazla odaklanma ve çaba gerektirir.
Bu nedenle, tezahürleriniz istediğiniz gibi gitmiyorsa, cesaretlenin.
Bu her zaman kolay olmayacak! Bir mola vermeyi, rutininizi karıştırmayı veya doğru kafa boşluğuna geri dönmenize yardımcı olacak rahatlatıcı bir aktivite yapmayı deneyin.
Yeterince güçlü bir şekilde tezahür etmediğinizi veya yeterince istemediğinizi söylemeye çalışan kimseyi dinlemeyin. Ne istediğini ve senin için neyin işe yaradığını bilen tek kişi sensin. Ve her şeyden önce sabırlı olun. Tezahür, tüm sorunlarınızı anında çözemez. Ancak bu arada beklemeye ve bunun için çalışmaya istekliysen, tezahür, başarıya giden yolda en değerli aracın olabilir.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Çözüm

Tezahür güçlü ve güçlendiricidir. Tezahürün sırlarını öğrenmek ve bunları yaşamınızda uygulamak, neşeye, başarıya ve kendini gerçekleştirmeye yönelik inanılmaz bir yolculuktur - şaşırtıcı çekim yasası hakkında yazan ilk Yeni Düşünce figürleriyle başlayan ve şimdi devam eden bir yolculuk. seninle. Kendinizi evrenle işbirliği yapmaya adadığınız ve buna hazır olduğunuz sürece, bu kitapta öğrendiklerinizi kullanarak inanılmaz şeyler yapabilirsiniz. Tezahürün zirveleri (ve birçoğu) olsa da, inancınızı, iradenizi, güveninizi ve sabrınızı sınayan zorluklarla da karşılaşacaksınız. Sadece ilerlemeye devam etmelisin ve sendelersen kendine yüklenmemelisin. Kimse mükemmel değildir! Ve unutma, sahip olmaya değer hiçbir şey basit veya elde etmesi kolay olmayacak, ama sonunda, en çok özlediğin hedeflere ulaştığın ve o tatlı duygunun tadını çıkardığın zaman, buna yüzde 100 değecektir. başarı, gurur ve sevinç. İstediğiniz hayatı şekillendirme gücü nihayetinde size aittir.

Machine Translated by Google

Kaynaklar

KİTABIN

Bernstein, Gabrielle Süper Çekici (2019, Hay House)
Byrne, Rhonda Sır (2006, Beyond Words)
Byrne, Rhonda Sır Hayatımı Nasıl Değiştirdi (2016, Simon & Schuster)
Coelho, Simyacı Paulo (1993, HarperTorch)
Hicks, Esther ve Hicks, Jerry Sor ve Verildi (2004, Hay House)
Hill, Napolyon Düşün ve Zengin Ol (1937, The Ralston Society)
King, Vex Good Vibes, Good Life (2018, Hay House)
Redfield, James Celestine Kehaneti (1993, Satori Yayınları)
Tolle, Eckhart Şimdinin Gücü (1997, Namaste Yayıncılık)
Wattles, Wallace Delois Zengin Olma Bilimi (1910, Elizabeth Towne)
Şirket)

WEB SİTELERİ

www.gabbybernstein.com – tezahür ilhamı için
www.oprahdaily.com – pozitif düşünce ve iyi hisler için
www.thelawofattraction.com – tezahürün tarihi ve teorisi için
www.themanifestationcollective.co – tezahür ipuçları ve tavsiyeler için

SES VE VİDEO

Aaron Doughty (YouTube kanalı)
Sevgili Gabby (Gabby Bernstein tarafından podcast)
Leeor Alexandra (YouTube kanalı)
Sır (2006 filmi)

Machine Translated by Google

GÖRÜNTÜ KREDİ LERİ

Kapak, baş lık sayfası ve baş tan sona (ay ış ınları) © Summersdale Publishers Ltd.

Kapak, baş lık sayfası ve baş tan sona (yarım ay daire) © istock.com/BonneChance

spot sanatı ve baş tan sona (yıldızlar ve ay) © Maybealice/Shutterstock.com